

## Verein Netzwerk Gesundheit „natur & therapie“

Interne Information für Ärzte, Therapeuten und Apotheker

# Indikationsverzeichnis Therapieempfehlungen

### Bewährte Wirkstoffkombinationen - gereiht nach dem Grad ihrer Bedeutung

Die hier wiedergegebenen Erfahrungswerte stammen aus den Therapeuten-Rückmeldungen des unabhängigen Netzwerk Gesundheit, natur & therapie.

Die hier genannten Naturmittel

- Dürfen aus rechtlichen Gründen nur intern mit ihren Wirkungen beschrieben werden,
- Sind am besten mit energetischen Methoden auszutesen, da nie alle Mittel benötigt werden, aber jedes in Frage kommen kann,
- Sind therapeutisch wirksam dosiert (Kinder die Hälfte oder jeden 2. Tag),
- Sind oft in Kombination am erfolgreichsten,
- Für Schwangere/Stillende sind nur wenige geeignet, da zu wenig erforscht: Acerola, Acerola+Zink, Akazienfaser, Aminosäuren I und III, Aminosäure Lysin, Aminosäure Glutamin, Aminosäure Threonin, Aminosäure Tryptophan, Baobab, Baobaböl, Champignon Vitamin D2+K2, Cistus Tee, Eisen-Chelat, Krillöl premium, Lactobac, Micro Base, Sango Meeres Koralle, Silizium flüssig, Traubenkernextrakt (OPC), Vitamin D3+K2+Goji Beere, Vitamin-B Komplex, Vitamin K2, Zink

### Abnehmen siehe Übergewicht

### ADS (ADHS) Syndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps, später auch jeden 2. Tag

Wirkung: Verbessert Gehirnstoffwechsel, Energiebereitstellung, Lernvermögen, Konzentrationsfähigkeit und den für Ausgeglichenheit und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegel

#### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress und unterstützt bei Aufmerksamkeitsdefizit oder Verhaltensauffälligkeit von Kindern

#### Brahmi Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps

Wirkung: Bei ADS bzw. ADHS werden zu viele Daten im Gehirn aufgenommen und es kommt zur Reizüberflutung. Dadurch wird vor allem das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. Brahmi wirkt einerseits beruhigend und unterstützt andererseits mentale Prozesse, indem es die Übertragung der Nervenimpulse verbessert. Brahmi erhöht die Lernbereitschaft

#### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps

Wirkung: Hat große Bedeutung für Nerven, Stresstoleranz, Stimmung und Gehirnfunktionen. Ist die Stoffwechselstörung HPU/KPU die Ursache, gelingt Besserung nur durch Vitamin B-Komplex und Zink

#### Zink Kps

Tagesdosierung: Nur bei gesicherter HPU/KPU 1 Kps, da diese Dosis sonst für Kinder zu hoch ist

Wirkung: Bei Zinkmangel durch HPU/KPU, nicht auf leeren Magen und bei langfristigem Einsatz unter Kontrolle des Kupferspiegels, Zink konkurrenziert die Kupferaufnahme (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

#### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 bis 2 Kps

Wirkung: Wirkt sich oft positiv bei verhaltensauffälligen Kindern aus. Es wirkt besänftigend und ausgleichend, leistet seinen Beitrag bei Hyperaktivität und ADHS

#### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder jeden 2. Tag eine Kps

Wirkung: Viele Kinder haben Eisenmangel. Er macht müde, infektanfällig und unkonzentriert

#### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Möglicherweise gute Begleittherapie. Lindert Reizbarkeit und Lethargie, steigert die antioxidative Abwehr im zentralen Nervensystem, mindert und wirkt der Freisetzung des oxidativen Stresses bei der Gabe von Antipsychotika entgegen (gute Begleittherapie), verbessert Schutz der Nervenzellen

#### MSM Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 bis 3 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, bei Verdacht auf ADS/ADHS durch Schwermetallbelastung

#### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps, abends vorm Schlafengehen

Wirkung: Stabilisiert Kinder bei Hyperaktivität, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

#### Aminosäuren I und III Kps

Tagesdosierung: Kinder nehmen 2x1 Kps von Amino I bzw. 2x1 Kps von Amino III

Wirkung: Aminosäuren I enthält alle essentiellen Aminosäuren, wobei Glutamin, Lysin und Valin besondere Bedeutung haben bei ADS. Aminosäuren III enthält Cystein und Taurin, die bei ADS wichtig sein können

#### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit, ADHS eingesetzt

#### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Leitet Schwermetalle aus, versorgt mit allen Spurenelementen

### Moringa Kps

Tagesdosierung: Kinder 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nährstoffreich, auch seltene Spurenelemente enthalten, fördert die Blutbildung und die Konzentration

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps

Wirkung: Entspannt die Leber bei Gereiztheit und Aggressionen

### Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: Kinder 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Reduziert deutlich Stress, adaptogene Wirkung, erhöht GABA

## Aggressionen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress und trägt somit zur Linderung von Aggressionen bei

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert Serotoninbildung im Körper. Serotonin ist wichtig für das vegetative Nervensystem, welches bei Aggressionen und Autoaggressionen eine Rolle spielt

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren helfen bei der Serotoninbildung, wirken häufig lindernd bei Aggressionen

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen. Auch die Psyche profitiert, typische psychische Symptome wie Aggressionen lassen nach

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung, man ist entspannter und besser gestimmt

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung, man ist entspannter und besser gestimmt

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane lindern Reizbarkeit und Lethargie

## Akne

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt Bakterien und Entzündungen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika, günstig gegen Eitererreger

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Antiseptisch, bei (nodulozystischer) Akne konnte es Guggul in Vergleichsstudien sogar mit einem häufig dafür eingesetzten Antibiotikum aufnehmen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, gegen Akne-Bakterien

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne, wundheilend und entzündungshemmend

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig für sämtliche Hautfunktionen wie Wundheilung und für die Nerven, Akne hängt häufig mit Vitamin B-Mangel zusammen

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Oft erfolgreich bei Akne infolge hormonellen Ungleichgewichts (etwa nach Einnahme der Pille) und/oder Stress

### Rotklee + Yams + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Akne infolge hormonellen Ungleichgewichts

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zinkmangel kann Mitursache für Akne oder Wundheilungsstörung sein. Zink verlangsamt die Talgdrüsentätigkeit, fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink in wässriger Form auf die Haut sprühen, bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, entgiftend, reich an Selen und Zink, die bei Akne von Bedeutung sind. Zink wirkt entzündungshemmend, fördert die Immunfunktion, reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi ist ein großartiges Hausmittel bei Akne und anderen Hautirritationen, entzündungshemmend, antiseptisch. Man trinkt Tee und verwendet ihn außerdem äußerlich, den Sud direkt auf Pickel drücken

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, bessere Talgverteilung

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Zinkmangel kann Ursache für Akne oder Wundheilungsstörung sein. Zink verlangsamt die Talgdrüsentätigkeit, fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, trocknen lassen

Wirkung: Breitbanddesinfekt, keine Resistenzen, ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze

### Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Baobaböl ist antikomedogen (nicht-verstopfend) und hat regenerative Wirkung bei allen Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung, antibakteriell und entzündungshemmend

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt Blut, Darm, Leber und Nieren, die besonders mit dem Hautbild zusammenhängen, entsäuert

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 Esslöffel auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Äußerlich und innerlich anwenden, wirkt gegen Bakterien, entzündungshemmend, verbessert Hautbild

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, verbessert das Hautbild, entgiftet, entlastet die Leber

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei stressbedingten Hautproblemen

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 TL in Wasser

Wirkung: Entsäuerung durch basische Mineralstoffe Kalzium und Magnesium, enthält keine Süßungsmittel, Magnesium reduziert Stress und somit auch stressbedingte Akne

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuerung durch basische Mineralstoffe Kalzium und Magnesium. Magnesium reduziert Stress und somit auch stressbedingte Akne

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesium reduziert Stress und somit auch stressbedingte Akne, entsäuert

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Eine ausreichende Versorgung festigt die Haut und sorgt für schnelle Geweberegeneration, heilt die Darmschleimhaut

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Polyporus dient der Verbesserung des Hautbildes durch lymphaktivierende und damit reinigende Wirkung

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bewährt bei Akne, entzündungshemmend

### Chaga oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Saniert und reguliert den Darm

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Saniert den Darm, unterstützt das Wachstum probiotischer Bakterien, erhöht die Produktion von Laktobazillen, Enterokokken und Bifidobakterien. TCM: Gegen Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit, Akne hat mit Feuchtigkeit zu tun

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gute Wirkung auf die Haut, verschönert das Hautbild, bessere Heilung, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht zusammen mit Blutverdünnern

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Nierenstärkend, und entstressend, dadurch auch positiv für das Hautbild, speziell bei Akne junger Männer, fördert Testosteron

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Akne, Hautunreinheiten und eitrigen Stellen

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringas äußerst seltenes Antioxidans Zeatin, ein Wachstumshormon, beschleunigt die Hautregeneration

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln

regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhoe sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist. CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

### Akute Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

**Wirkung:** Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

#### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Bei Hitze (gelblicher Zungenbelag), kühlt. Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegs-, Lungen-, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Hepatitis, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege. Andrographis ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen. Es kommt nicht in so starkem Ausmaß zu gefährlicher Anflutung von Entzündungsstoffen. Hemmt Bakterien, Viren Plasmodien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Auch gegen Viren und sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis

#### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Bei Kälte (weißer Zungenbelag), wärmt. Stimuliert das Immunsystem, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art, nicht geeignet bei innerer Hitze

#### Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder wie etwa 3x5 Kps

**Wirkung:** Verhindert die Vermehrung von Viren, vor allem gegen virale Infekte, hochdosiert gleich zu Beginn einnehmen

#### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Isothiocyanate wie Sulforaphane werden von Kohlgemüsen als natürlicher Schutz vor Fressfeinden und mik-

robiellem Befall ausgebildet. Erwähnenswert ist der antibiotische Effekt gegen Staphylococcus, Pseudomonas, Proteus und gegen Hautpilze. Sulforaphan soll außerdem – teilweise besser als Antibiotika – gegen Helicobacter pylori, den Verursacher von Magengeschwüren und Magenkrebs, wirksam sein. In Studien erledigte Sulforaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren

#### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

**Wirkung:** Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. Cistus wirkt gleichzeitig antiviral und antibakteriell

#### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Hervorragend gegen Viren und Bakterien, um 60 % mehr Immunpower

#### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

**Wirkung:** Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

#### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

**Wirkung:** Bekämpft massiv Infekte durch Viren, Bakterien, Pilze, jedoch nicht mit Medikamenten kombinieren

#### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die bei Infekten laut TCM mitspielen bzw. ursächlich sein können und etwas mit „Milieu“ zu tun haben, etwa bei Erkältungen, Sinusitis, Husten, Schnupfen, Candida etc. Wirkt immunmodulierend auf das Immunsystem. Erhöht die Interferon-Bildung, wodurch die Abwehr gegenüber Viren – wie etwa das Epstein-Barr-Virus oder Brechdurchfall auslösende Rota-Viren – enorm verbessert.

#### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

**Wirkung:** Stark antiviral, bei Covid, Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus

#### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die bei Infekten laut TCM mitspielen bzw. ursächlich sein können und etwas mit „Milieu“ zu tun haben, etwa bei Erkältungen, Sinusitis, Candida etc. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus, hebt TH-1-Immunantworten an, Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) stellen zusammen mit den T- und B-Zellen die Lymphozytenpopulation des Blutes dar. Als „first line of defense“ sind sie maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen, somit entscheidend für den Immunstatus und bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen und Krebs deutlich erniedrigt

### Reishi oder Shiitake oder Maitake oder Cordyceps oder Agaricus oder Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x3 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vitalpilze wirken antiviral, antibakteriell, antifungal, regen das Immunsystem an

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 4 Tassen

Wirkung: Tulsi ist antibakteriell, antiviral, antifungal, entzündungshemmend. Tulsi ist vorbeugend und begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber, Adenovirus, Sinusitis, begleitend angewendet verhindert Tulsi Sekundärinfektionen

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Fruchtsaft oder Smoothie, bei Fieber auch problemlos öfter

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, Fieber senkend, schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend, reich an Vitamin C, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente, auch örtliche Anwendung durch Sprühen in die Nase oder Ohren möglich)

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem gegen jede Art von Erreger

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, zur Desinfektion, dünn aufsprühen, trocknen lassen

Wirkung: Breitbanddesinfekt, keine Resistenzen, ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die besonders infektanfälligen Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Viren, Bakterien und Pilze, entzündungshemmend, schmerzstillend, besonders bei Entzündungen an den Schleimhäuten

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Oft begleitend sinnvoll, produziert das natürliche Antibiotikum „Acidophilin“, fördert die gesunde Darmflora, stärkt das Immunsystem gegen Bakterien, Viren, Pilze, schützt die Darmflora während Antibiotikabehandlung und baut sie danach wieder auf

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE tgl, 2000 IE jeden 2. Tag, 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Sowohl Astaxanthin als auch Vitamin D stärken das Immunsystem

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit, regeneriert Schleimhäute, auch des Darmes

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 Esslöffel auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Entzündungshemmend

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe

## Albträume

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten),

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Verbessert den Schlaf und hilft gegen Ängste, lindert sehr gut Depressionen, entspannt die Nerven. Das alles trägt dazu bei, dass mit Ashwagandha Albträume verschwinden können

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entspannt die Psyche, vertreibt Albträume

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blutmangel in der TCM führt zu Albträumen. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf, nicht geeignet bei innerer Hitze

## Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Leberstörungen zeigen sich unter anderem in Albträumen, daher kommt es bei der Leber belastendem, schwerem, spätem Abendessen und Alkohol häufiger zu Albträumen

## Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leberstärkend

## CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Eventuell hilfreich, da es Ängste löst, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. Es baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem auch die Angst vor einem Publikum zu sprechen, und hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

## Alkoholmissbrauch

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten),

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt unabhängig von der Ursache der Leberschädigung. Verbesserungen selbst bei Belastungen durch Alkohol, verlängert die Überlebenszeit von Alkoholikern mit chronischen Lebererkrankungen

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Die intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Alkohol wird durch die Einnahme von Andrographis ganz schnell abgebaut. Leitet Hitze aus, kühlt (bei gelbem Zungenbelag)

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt sich positiv auf die Folgen von Alkoholismus auf Gehirn und Leber aus

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel. Nicht geeignet bzw. nur in Kombination mit kühlenden Kräutern bei Hitzesyndromatik (gelblicher Zungenbelag)

### Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leberstärkend

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Leberprotektiv, bei Gastritis durch Alkohol

## Allergie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten),

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 2x6, als Soforthilfe 2 bis 6 Kps, schon im Vorfeld nehmen

Wirkung: Unterstützt und balanciert maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, Entzündungen an Haut und Schleimhäuten lassen nach, Unruhe legt sich, die Leberentgiftung wird gestärkt. Bei allen Allergietypen, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit. Bei Heuschnupfen und anderen Allergiesymptomen, wichtig bei allergischem Asthma: Reishi erhöht die Sauerstoffversorgung

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Antihistaminisch, reich an Gammalinolensäure, bei Heuschnupfen, Hausstaubmilben- und Tierhaarallergie, Asthma, allergischen Ekzemen.

Bei Allergikern ist - vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes - der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: OPC senkt die Histaminausschüttung und reduziert Allergiesymptome im Akutfall oft sehr erfolgreich, nicht auf leeren Magen

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute (Lunge, Nasennebenhöhlen) mit einem Schutzfilm, der sie vor potentiellen Allergenen schützt, entzündungshemmend, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch ist ein natürliches Antihistaminikum. Hilft vor allem bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht)

### Agaricus oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Balanciert ein überschießendes Immunsystem, bei Pollenallergie, allerg. Asthma und allerg. Hautreaktionen, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wenn alle anderen Naturheilmittel nicht helfen sollten, liegt die letzte Chance für Allergiker mit Heuschnupfen oder Asthma oft in einer gemeinsamen Einnahme der Katzenkrallen und des Agaricus blazei murrill Vitalpilzes. Die Liane und der Pilz wirken immunregulierend, entgiftend, entzündungshemmend, histaminsenkend und aufbauend

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei allergischen Erscheinungen der Haut, die mit Trockenheit verbunden sind oder allergischem Husten. Baut Yin wieder auf, insbesondere in Bezug auf Haut und Lunge

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vor allem bei zusätzlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten (etwa mitbedingt durch Leaky-Gut-Syndrom) unterstützt Hericium die Schleimhaut von Magen und Darm, balanciert das Immunsystem, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei Allergien mit Nebennierenschwäche und verringertem Cortisolproduktion, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Kühlt, leitet Hitze aus, die bei akuten Allergien auftritt. Baikal Helmkraut kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, auch Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren, Histamin reduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium und Naturusbtanzen kombinieren, die es noch wirksamer machen

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der Astragalus das Immunsystem aus und das führt zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme. Vor allem geeignet bei Allergien, die aus Kältesymptomatik (Milz-Qi-Schwäche) resultieren. Nicht geeignet bei Hitze (gelber Zungenbelag)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan verhindert und bekämpft allergische Atemwegserkrankungen durch entzündungshemmende, antioxidative und epigenetische Mechanismen. Epithelverdickung, Kollagenablagerung, Becherzellmetaplasie und Entzündungen wurden bei Mäusen verhindert oder umgekehrt. Auch bei Heuschnupfen, der bei Schadstoffbelastung häufiger auftritt, können die antioxidativen Potentiale der Sulforaphane ebenfalls helfen

### Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekott

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser

Wirkung: Fenchel und Koriander sind bei allergischer Bindegewebentzündung hilfreich, selbst im chronischen Stadium. Koriander wird im Ayurveda bei Heuschnupfen, Dermatitis, allergischen Hauterscheinungen und Neurodermitis eingesetzt

### Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem, saniert den Darm, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Probiotisch, sehr wichtig nach Antibiotika, da eine zerstörte Darmflora Allergieneigung verstärken kann, gleicht Milz-Qi-Schwäche aus, bei Verschleimung, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reinigt die Lymphe, Entzündungsstoffe werden besser abgeführt, vor allem bei allergischen Hauterscheinungen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen und Allergien nicht ausbreiten

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Sie regt den Stoffwechsel, die endokrinen Drüsen und die Ausscheidungsorgane an, wodurch Allergene schneller ausgeschieden werden. Sie erhöht dank ihrer entgiftenden Wirkung die Allergieaufnahmetoleranz

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Senkt Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes (nicht bei Allergie auf Meerestiere), gleicht Immunsystem aus, bei Sonnenallergie oft Vitamin D-Mangel

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung und Schwermetallausleitung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE tgl, 2000 IE jeden 2. Tag,

5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Vitamin D-Mangel kann es zur Sonnenallergie und verstärkter Allergieneigung kommen

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Regeneriert Schleimhäute und hilft den Thiolspiegel (für die DNA-Reparatur) wieder aufzufüllen

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3.

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme können bei diversen Unverträglichkeiten und Allergien helfen. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Reguliert Immunprozesse

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zink hemmt Histaminausschüttung und ist am Histaminabbau beteiligt, wirkt an Cortisolbildung mit und lindert dadurch Entzündungsprozesse, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Regt Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die oft mit eine Rolle spielen

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3 Tl in Wasser

Wirkung: Kalzium und Magnesium erhöhen die Reaktionsschwelle für allergische Reize, Vitamin C baut Histamin schneller ab und reduziert freie Radikale, die bei Allergien vermehrt auftreten, Aronia wirkt sich auch günstig aus bei Allergien. Magnesium stoppt die Histamin-Ausschüttung

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesiummangel führt zu verstärkter Histamin-Ausschüttung. Magnesium wird auch für die Funktionsweise der DAO benötigt. Magnesiumdefizit kann die Allergiebereitschaft des Körpers erhöhen und kann sogar Ursache einer Histaminintoleranz sein

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Fördert die gesunde Darmflora, schützt das Immunsystem, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten (erzeugt Laktase, Lipase, Protease bei Enzymmangel)

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene L-Glutamin regeneriert die Schleimhäute und hilft den Thiolspiegel (für die DNA-Reparatur) wieder aufzufüllen, Methionin unterstützt den Histaminabbau

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Kalzium und Magnesium erhöhen die Reaktionsschwelle für allergische Reize, Magnesium stoppt die Histamin-Ausschüttung

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel kann bei Allergien eine ganz entscheidende Rolle spielen, vor allem, wenn Histamin erhöht ist, aber kein Allergieauslöser gefunden werden kann

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C baut Histamin ab, Zink hemmt Histaminausschüttung und ist am Histaminabbau beteiligt, wirkt an Cortisolbildung mit und lindert dadurch Entzündungsprozesse

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann durch seine entzündungshemmende Wirkung bei der Milderung von Allergiesymptomen helfen. Lysin unterstützt das Immunsystem und könnte die Ausbreitung von Entzündungen hemmen, was für die Behandlung von Allergien nützlich sein kann

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig ein Monat

Wirkung: Entsäuert, bindet Gifte im Darm, wirkt gegen Darmdysbiosen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie bei Histaminüberschuss

### Chlorella Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps oder getestete Menge

Wirkung: Bei Allergien durch Schwermetallbelastung

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Allergien können mit der Leber zusammenhängen

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Kann sich bei Allergien und Asthma günstig auswirken

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress, verbessert die Ausgangslage bei Allergien

## ALS

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Dämpft überschießende Nervenreaktionen wie krampfartige Beschwerden bei ALS, zusätzlich sind der Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Magnesium (Magnesium 5 in 1, Micro Base) wichtig

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wie bei allen chronischen Krankheiten sind Reduktion von Oxidation und Entzündungen sowie eine Verbesserung des Zellstoffwechsels begleitend extrem wichtig

## Altersflecken

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Baobaböl ist ideal für reife Haut, trockene und barrieregestörte Haut aufgrund des hohen Gehalts an gesättigter Palmitinsäure. Palmitinsäure reguliert den Wasserverlust und beugt Altersflecken vor

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verzögert Alterung, entgiftet, baut Ablagerungen in der Haut ab, auch gegen Falten, antioxidativ

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Traditionell bei Hauterkrankungen und Altersflecken

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, gegen negative Folgen der UV-Strahlen. Pigmentflecken verschwinden bei längerer Einnahme durch Hemmung der melanin- produzierenden Zellen

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin, das im Alter nachlässt, hilft bei der Produktion von Glutathion, einem Antioxidans, das die Haut vor Schäden durch freie Radikale schützt. Das kann zur Prävention von Altersflecken beitragen. Lysin kann durch seine Rolle im Kollagenaufbau ebenfalls das Erscheinungsbild der Haut verbessern und somit Altersflecken reduzieren



### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Moringas äußerst seltenes Antioxidans Zeatin, ein Wachstumshormon, beschleunigt die Hautregeneration und bremst die Hautalterung. Moringa kann bei Hautschädigungen und zur Verjüngung der Haut eingesetzt werden

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

**Wirkung:** Tulsi hilft sowohl von innen als auch von außen bei Altersflecken

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig ein Monat

**Wirkung:** Entgiftet, löst Ablagerungen in der Haut, vielfach bei Altersflecken erprobt

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

**Wirkung:** Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockener, rauer, sensibler Haut, aber auch zu spröder, grobporiger, öligiger Haut, zu Falten, Altersflecken, Doppelkinn, Tränensäcken, unklarer Kiefer-Ohr-Kontur. Lysin repariert Hautschäden aller Art

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Verbessert das Hautbild, hilft bei Altersflecken

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

**Wirkung:** Zinkeinnahme über 4 bis 6 Monate kann Altersflecken verschwinden lassen, antioxidative Wirkung, nicht auf leeren Magen und nicht länger, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

**Wirkung:** Zinkeinnahme über 4 bis 6 Monate kann Altersflecken verschwinden lassen, antioxidative Wirkung

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Übersäuerung kann Altersflecken begünstigen, Entsäuerung durch ionisierte, basische Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium)

## Alterung, vorzeitige

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Sulforaphane sind der Jungbrunnen schlechthin. Sie verbessern generell den Stoffwechsel und die Gesundheit der Mitochondrien im gesamten Körper, indem sie die im Alter stark nachlassende NAD-Bildung fördern. Je mehr NAD eine Zelle zur Verfügung hat, desto besser kann sie funktionieren. Mit zunehmendem Alter wächst die Anfälligkeit der Gewebe für Oxidation durch reaktive Sauerstoffspezies. Sulforaphane haben nicht nur selbst antioxidative Eigenschaften, sie regen körpereigene antioxidative Systeme an wie Superoxid-Dismutase, Katalase und vor allem Glutathion. Sie erhöhen die antioxidative und entzündungshemmende Immunantwort über den Nrf2-Signalweg,

wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- $\kappa$ B kommt. Dieser wichtige Signalweg wird mit zunehmendem Alter immer schwächer. Sulforaphane halten die Mechanismen seines Abbaus auf und stärken ihn zusätzlich. Die Wiederherstellung der antioxidativen Abwehr kann wesentlich dazu beitragen, das Immunsystem im Alter zu schützen und seine Schlagkraft zu stärken. Zusätzlich werden krebserrregende Stoffe ausgeschieden, noch bevor daraus entstehende freie Radikale Zellschäden verursachen können. Da Sulforaphan im Gegensatz zu anderen Radikalfängern wie Vitamin C oder E bei der Neutralisation von freien Radikalen nicht verbraucht wird, wird es selbst nicht zum freien Radikal. Sie wirken indirekt und sind im gesamten Körper höchst aktiv über mehrere Tage lang. Ihre krebs-hemmenden und krebspräventiven Wirkungen sind weitere Highlights für gesundes Altern. Außerdem ist es die Entgiftung, nicht nur von Umweltgiften. Sulforaphan kann veraltete, überflüssige Proteine mit Hilfe eines mehrstufigen enzymatischen Prozesses entsorgen – eine Art Zell-Jungbrunnen, da der Alterung und altersbedingten Krankheiten entgegenwirkt wird, wodurch Funktion und Langlebigkeit der Zellen besser aufrechterhalten werden kann. Entledigt die Zelle sich dieses Zellballastes, herrschen wertvolle, aktive Proteine wieder vor und das Gleichgewicht der Proteine (Proteinhomöostase) ist wieder hergestellt.

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

**Wirkung:** Gilt im Ayurveda als bedeutendes „Rasayana“, als Verjüngungsmittel auf allen feinstofflichen und stofflichen Ebenen. Schützt, reinigt und stärkt die verschiedenen Gewebe, unterstützt das Immunsystem, die Ausdauer und die Körperkraft, sodass Alterungsprozesse verlangsamt und Krankheiten verhindert werden. Ashwagandha fördert die körpereigene Telomerase, ein Enzym, das unser Erbgut schützt und aktiv hält, indem der im Zuge der Zellteilung stattfindenden Verkürzung der Chromosomen-Enden (Telomere) entgegengewirkt wird. Ashwagandha ist also ein Lebensverlängerer und gesunder Anti-Aging-Wirkstoff. Der gute Schlaf und das antioxidative Potential sind weitere Geheimnisse hinter seiner verjüngenden Wirkung. Wer besser schläft, bleibt länger jung

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Guggul zählt im Ayurveda zu den beliebten Verjüngungsmitteln. Außerdem reinigt Guggul das Gewebe, hat „auskratzen“ Eigenschaften (lekhana), wie man im Ayurveda sagt. Es regt zusätzlich noch die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

**Wirkung:** Antioxidativ durch Astaxanthin, schützt die Zelhülle und damit den Zellkern vor Oxidation (=Alterung), regeneriert, verbessert Zellneubildung und Zellstoffwechsel, Gefäßschutz, befreit Gefäße von Ablagerungen, fördert Gehirnfunktionen und Blutfluss, schützt Organe vor Verschleiß durch freie Radikale, glättet die Haut

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Baut Qi auf, regeneriert, bringt die Kräfte wieder zurück. Antioxidativ, schützt das Herz-, Kreislaufsystem vor Oxidation und die Haut vor UV-Strahlung. Astragaloside sind begehrte Anti-Aging-Substanzen, da sie die bei der Alterung stattfindende Telomerverkürzung bremsen. Normalerweise werden bei jeder Zellteilung die Chromosomen

etwas kürzer, was sich negativ auf ihre Stabilität und das Überleben der Zelle. Nicht geeignet bei innerer Hitze.

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

**Wirkung:** Glycin ist an der Synthese von Kollagen und Antioxidantien beteiligt, die die Haut vor vorzeitiger Alterung schützen können. Lysin unterstützt diese Wirkung durch seine Rolle bei der Kollagenbildung und könnte damit zur Festigkeit und Jugendlichkeit der Haut beitragen. Prolin sorgt zusammen mit Vitamin C der Acerola für eine gute Quervernetzung und Gewebestabilität. Prolin verbessert die Bildung von Hyaluronsäure und bindet mehr Feuchtigkeit in der Haut, wodurch Falten und Dellen aufgepolstert werden. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv. Der Tremella Pilz enthält die Glucuronsäure, ein Inhaltsstoff, der auch „Tremella-Hyaluronsäure“ genannt wird. Schon seine gallertige Konsistenz weist auf die feuchtigkeitsspeichernden und elastizitätsfördernden Eigenschaften hin

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Jungbrunnen für schöne, straffe Haut, nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, viermal besserer Feuchtigkeitsspender als Hyaluronsäure, innerlich und äußerlich (selbstgemachte Maske mit Baobaböl und einem Teelöffel Wasser). Fördert die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterstützende und stützende Funktion, gegen Hautalterung, nach Cortison, Sonnenbrand oder Dauerstress, schützt Kollagenstrukturen wie das Bindegewebe, die Haut, Haare aber auch Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel und fördert die Wundheilung. Positiver und verschönernder Effekt auf die Kapillaren der Haut, die altersbedingt an der Hautoberfläche zu sehen sein können

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Gilt im Ayurveda als Verjüngungsmittel (Rasayana). Regeneriert den Darm (der Tod sitzt im Darm)

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

**Wirkung:** Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu Alterungserscheinungen in allen Körperstrukturen und in allen Körpersystemen. Lysin schützt das Eiweißgerüst des Körpers vor Kollagenverlust

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Auch „Pilz der Unsterblichkeit“ genannt, Anti-Stress-Wirkung, fördert Herz-, Kreislauf und vermindert Gefäßverengungen, reduziert altersbedingte Schädigungen der Leber, des Herzens und der Nieren, Immunsystem, Entgiftung, Vitalität, bei sehr vielen Beschwerden wirksam, bei Altersflecken und Falten, antioxidativ, erhöht Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Fördert den harmonischen Fluss des Qi bis ins hohe Alter. Älteren wird er in China als Tonikum zur allgemeinen Stärkung, gegen Vergesslichkeit oder gegen Schlaflosigkeit gegeben, wodurch sich deren Lebensqualität verbessert.

### Cordyceps oder Pleurotus oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps (Cordyceps 2x2 und nicht am Abend)

**Wirkung:** Regen antioxidative Systeme des Körpers an, regenerierend, entgiftend, stärkend, gegen Müdigkeit, verjüngend

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Antioxidativ, entgiftend, bei Nervenschäden, Demenz

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Antioxidativ, Gefäßschutz, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht zusammen mit Blutverdünnern

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Mangan in Moringa sorgt für eine Vielzahl von Eiweißproduktionsstätten, die wichtig sind für die Zellerneuerung. Kommt es zu einem Mangel, können die Zellen nicht richtig regeneriert werden und es kommt zu vorzeitiger Alterung

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

**Wirkung:** Tulsi gilt als Lebenselixier und Jungbrunnen, entspannt, schützt Gefäße

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Auch „Kraut der Unsterblichkeit“ genannt, erleichtert die Anpassung an Stress, wirkt verjüngend und ausgleichend auf Nerven und Gefäße, gleicht Blutdruck aus, senkt Cholesterin, fördert den Blutfluss

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

**Wirkung:** Antioxidative Wirkung, befreit Gefäße von Ablagerungen

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

**Wirkung:** Für alle Körperstrukturen, Stützgewebe, Gefäße, Knochen, oft Mangel im Alter, hält Bindegewebe, Knochen und Gefäße elastisch

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

**Wirkung:** Hautalterung ist auf Schäden der Hautzellen, Faserproteine und faserbildenden Zellen durch freie Radikale zurückzuführen, wodurch die Elastizität und Straffheit der Haut nachlässt. Zusätzlich trocknet die Haut aus, da sie durch den Rückgang von Kollagen nicht mehr so viel Wasser speichern kann. OPC des Traubenkerns wirkt antioxidativ und fördert die Hautregeneration in vielfältiger Hinsicht, auch im Gehirn gefäßschützend, Anti-Aging Mittel

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Verlangsamt die Zellalterung und unterstützt die Zellerneuerung. Sie ist reich an Antioxidantien, enthält vor allem das verjüngende OPC und wirkt 3,18mal stärker antioxidativ als Vitamin C

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Vitamin B-Mangel spielt im Alter eine große Rolle, wichtig für die Nerven und gegen Alzheimer

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Vitalisierend, stärkend, Ausgangsstoff für DHEA, das „Prohormon der Jugend“ – Gegenspieler des Stresshormons Cortisol

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

**Wirkung:** Antioxidantien gegen Alterungsprozesse auslösende freie Radikale

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride, verhindert Oxidation von Cholesterin, senkt Entzündungsauslöser Homocystein, erweitert Gefäße, hält das Blut fließfähig, reduziert Bluthochdruck und Cholesterinablagerungen in den Gefäßen, bewahrt das Glutathion in der Zelle, schützt und regeneriert die Leber

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Hoch dosierte Bioflavonoide als Gefäßschutz, antioxidativ

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Natürliche Schwefelverbindung, entgiftet, hält Körperstrukturen elastisch, wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, verbessert die Sauerstoffaufnahme uvm.

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Antioxidans, gut für Gefäße, speziell auch des Gehirns

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Zur Stressanpassung, vitalisierend, leistungssteigernd, verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, verjüngend und ausgleichend auf Nerven und Blutdruck

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

**Wirkung:** Gegen Umweltgifte und im Darm freiwerdende Gifte, wirkt somit einer übermäßigen Bildung von freien Radikalen und dadurch ausgelösten Alterungsprozessen entgegen

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

**Wirkung:** Sorgt dafür, dass Kalzium sich nicht in Blutgefäßen ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Es schützt auch vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. Nicht mit Blutverdünnern auf Coumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Vit E ist – wie Vit A und C – ein wichtiges Antioxidans, das in die Zellmembranen eingelagert wird und den Zellkern vor Schäden durch freie Radikale schützt. Bei Vit E-Mangel altert der Körper schneller, auch Lutein und Zeaxanthin sind für die Augen und Gefäße als Antioxidantien wichtig

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3  
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

**Wirkung:** Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung und dadurch eine bessere Nährstoffversorgung

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Das Baikal Helmkraut verfügt über außerordentlich viel Melatonin für guten Schlaf und damit für Regeneration. Melatonin ist aber außerdem noch von Bedeutung als Antioxidans, das verschiedene freie Radikale wie Hydroxylradikale, Wasserstoffperoxid oder Hypochlorsäure entschärfen kann und mit anderen Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Glutathion zusammenwirkt. Es schützt Gewebe vor Oxidation – sogar viermal mehr als Vitamin C und E. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist, kann das Baikal Helmkraut hilfreich sein

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

**Wirkung:** Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis, Karies und Mundgeruch, Sinusitis, äußerlich bei Akne, Wunden

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

**Wirkung:** Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumata, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

## Alzheimer

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Sulforaphan erhöht die Konzentration der antioxidativen Enzyme Glutathion und Superoxid-Dismutase im Nervengewebe und reduziert in Abstimmung darauf die Konzentration von Markern für oxidativen Stress, reduziert die Konzentration von Entzündungsmarkern im Gehirn und erhöht die Konzentration des bei Alzheimer erniedrigten neuronalen Wachstumsfaktors. Sulforaphan wirkt auch auf die beta-amyloiden Plaques ein, erhöht die Konzentration von Molekülen, die zum Abbau von Beta-Amyloid und Tau beitragen, reduziert die Spaltung des Membran-Proteins APP zu Plaques durch direkte Hemmung der beteiligten Enzyme und eine reduzierte Bildung dieser Enzyme, wirkt der Zusammenlagerung von Beta-Amyloid und der Hyperphosphorylierung von Tau entgegen

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schützt die Nerven und beeinflusst alle Faktoren, die bei der Entstehung von Alzheimer eine Rolle spielen

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert Bildung des Nervenwachstumsfaktors, der bei Alzheimer erniedrigt ist, Nervenregeneration, fördert neue und stärkt Verästelungen der Gehirnnerven

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert die kognitiven Funktionen, unterstützt das Gedächtnis, schützt Nervenzellen vor dem Zelltod, hemmt die zelluläre Acetylcholinesterase Sulforaphane steigern die antioxidative Abwehr im zentralen Nervensystem, verbessert synaptische Plastizität zum Schutz der Nervenzellen

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Reduziert Stress und entspannt die Nerven. Das verbessert die kognitiven Leistungen, die unter Stress massiv nachlassen können

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig zur Senkung von erhöhtem Homocystein im Blut (ein Alzheimer-Auslöser), ältere Menschen mit niedrigen Vitamin B12-Werten neigen eher zu Hirnatrophie oder Verlust von Hirnsubstanz. Die Hirnatrophie ist ein bekanntes Anzeichen für Alzheimer

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung. Verbessert den für Stimmung und Antrieb wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegel. Das Cholin aus den Phospholipiden des Krillöls hebt den für die Merkfähigkeit wichtigen Acetylcholin-Spiegel. Reduziert Gefäßablagerungen und Entzündungen, schützt die Nervenzellen vor Oxidation

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium bindet Aluminium (ein Alzheimer-Auslöser)

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Mikrozirkulation im Gehirn und fördert Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass das Kalzium sich nicht in Gefäßen ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Aktiviert ein Enzym, das die Blut-Gehirn-Schranke vor dem Durchtritt von Giften wie Aluminium schützt. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hoher Borgehalt verbessert die Gehirnfunktion. Im Ayurveda wird Moringa bei Alzheimer eingesetzt

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Erhöht die Sauerstoffaufnahme ins Blut, stärkt die kognitiven Funktionen des Gehirns wie etwa das Gedächtnis

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Durchblutungsfördernd, antioxidativ

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern nehmen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird zwangsläufig erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert. Lysin reinigt die Gefäße von bestehenden Lipoprotein-Plaques, etwa an der Halsschlagader und verbessert damit die Gehirndurchblutung

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hervorragende Wirkung auf Gefäße generell, antioxidativ, verbessert kognitive Fähigkeiten

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Antioxidativ, auch im Gehirn gefäßschützend, Anti-Aging Mittel

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E bewahrt die Myelinhülle um die Nervenzellen im Gehirn. Dadurch altert das Gehirn langsamer und ist weniger anfällig für Alzheimer

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, dringt bis ins Gehirn vor, entgiftet Umweltspeichergifte wie Schwermetalle, die mit Alzheimer in Zusammenhang stehen können

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baikal Helmkraut verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn und reduziert die Toxizität von Amyloid-Plaques, wie sie bei Alzheimer auftreten, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert erhöhte Glutamatspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin könnte indirekt die kognitive Funktion unterstützen, indem es die Schlafqualität verbessert. Obwohl keine direkten Effekte von Lysin auf Alzheimer bekannt sind, könnte seine Rolle bei der Kollagensynthese und somit bei der neurologischen Gesundheit indirekt von Nutzen sein

## CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

## Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, bei Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Depressionen, anregend fürs Gehirn, zusätzliche Energiebereitstellung, fördert die Verarbeitungsfähigkeit, antioxidative Wirkung

## Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, bei Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Depressionen

## Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Verbessert Durchblutung im Gehirn

## Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1x1x bis 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, verhindert Oxidation des LDL-Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden, reduziert Gefäßablagerungen, fördert die Durchblutung

## Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Wichtig für den Gehirnstoffwechsel. Gemeinsam mit Niacin (Vitamin B-Komplex) positiver Einfluss auf Gedächtnis. Baustein für Neurotransmitter, entsorgt Ammoniak. Verbessert Kurz- und Langzeitgedächtnis

## Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Homocystein (erhöhter Homocysteinwert führt zu Gefäßentzündungen und infolge zu Demenz), wirkt antioxidativ und entzündungshemmend

## Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Es werden zwei Enzyme, die am Abbau von Gehirnbotschaften und somit an Alzheimer beteiligt sind, gehemmt

**Analfissuren** siehe Hämorrhoiden (tw.dieselben Mittel)

**Anämie** siehe Blutkörperchen

**Angina** siehe auch Bakterielle Infekte  
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Andrographis hilft unmittelbar, beide Kräuter leiten Hitze aus und sind natürliche Antibiotika

## Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Maitake oder Shiitake oder Chaga oder Pleurotus oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vitalpilze stärken das Immunsystem und regen es an, starke antibakterielle Wirkung, entzündungshemmend, schnelle Linderung bei hoher Dosierung!!

## Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis usw., wundheilend

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, sehr effektiv, doch nicht zusammen mit Medikamenten

## Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Wirkt antibiotisch und entzündungshemmend, sehr wirksam gegen alle Erreger. Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

## Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

## Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Sehr stark antibakteriell, wirkt gegen Streptokokken

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi wirkt entzündungshemmend, auch bei durch Viren oder Pilze ausgelösten Entzündungen und bei Schmerzen. Tulsi ist begleitend hilfreich bei Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber

**Angina Pectoris** siehe Gefäßerkrankungen

## Angst

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei Angst, Depression, Leere, nierenstärkend – Ängste und Depressionen entstehen auch bei geschwächter Nierenenergie (TCM)

## Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Antidepressiv (auch bei hysterischen, phobischen Symptomen und bipolaren Störungen) durch Anregung der Botenstoffe, bei Angststörungen, jedoch nicht empfehlenswert bei Wahnvorstellungen, nicht abends einnehmen, da es Energie spendet

## Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Erleichtert die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und reduziert Ängste, Cordyceps ebenfalls, nicht abends einnehmen, da es Energie spendet

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Die enthaltenen Bakoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie etwa Serotonin. Ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen

## Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Reduziert Stress und entspannt die Nerven, löst Ängste wirkt gegen Depressionen

## CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. Es baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem auch die Angst vor einem Publikum zu sprechen, und hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

## Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin hat beruhigende Effekte auf das Gehirn und kann somit bei der Linderung von Angstzuständen helfen. Lysin kann ebenfalls bei Angstzuständen unterstützend wirken, da es den Serotoninspiegel erhöht und die Wirkung von Serotonin im Gehirn verlängern kann

## Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Der aus Threonin aufgebaute Nervenbotenstoff Glycin dämpft überschießende Nervenreaktionen wie Ängste. Threonin-Mangel führt zu neurologischen Beschwerden, zusätzlich sind der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

## Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erw. 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin verringert die Stressanfälligkeit und wirkt stark auf die Psyche. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen. Lysin hebt den Serotonin-Spiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns, somit wirkt es antidepressiv

## Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann zu Angststörungen führen, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

## Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstresst, stärkt schwache Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors, lindert Unruhe-, Angst- und Spannungszustände

## Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Herzblutmangel in der TCM führt zu Ängsten. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf

## Reishi oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Beruhigen den Geist

## Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Angst, Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt. Enthält Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Basis für ausgeglichene Nerven, unter Stress werden B-Vitamine vermehrt verbraucht, Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven, auch bei Panikattacken

## Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Bei Ängsten in den Wechseljahren bewährt

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung, reduziert Ängste durch entzündungshemmende Wirkung, Entzündungen aktivieren das Angstzentrum(!) im Gehirn

## Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch entstresst und entspannt. Bei Angststörungen wirkt Weihrauch beruhigend und wohltuend

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi wirkt auf die Psyche und wird bei depressiven Verstimmungen und Ängsten empfohlen. Tulsi führt in die Entspannung. Es reguliert den Cortisol-Spiegel und stabilisiert den Hormonhaushalt

## Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Nerven stärkend und ausgleichend

## Antriebslosigkeit siehe Erschöpfung

## Anurie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Erhöht die Harnmenge bei Anurie

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht die Harnmenge

### Fu ling Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Ödemen, Harnverhalt, Restharnbildung, wenig Harn (eine Folge von Hitze-Nässe in der TCM) und Dysurie (Brennen und Schmerz beim Urinieren), ist aber bei Polyurie (zu viel urinieren) kontraindiziert

## Aphten

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leitet Hitze aus, antibakteriell, stärkt das Immunsystem

### Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Entzündungshemmendes Baobaböl hilft bei schmerzhaften Aphten (nicht schlucken)

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, lindernd

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tulsi- Spülungen

Wirkung: Tulsi heilt und hemmt Entzündungen

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Speziell die sich schnell teilenden Schleimhautzellen benötigen Vitamin B12, bei Schleimhautblutungen und Aphten

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht schlucken

Wirkung: Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, keine Resistenzen, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

### Chaga oder Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem und hilft so gegen Aphten

## Appetitausgleich

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa sorgt aufgrund von scharfen und zugleich bitteren Senfölglycosiden für Anregung der Verdauung, Hemmung des Appetits und besseres Sättigungsgefühl

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps statt normalerweise 3 Kps

Wirkung: Dämpft Hungergefühl und fördert Verdauung durch Bitterstoffe, regt Fettverbrennung an

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Der Fu ling gehört deshalb zu den ersten Mitteln der Wahl bei Verdauungsstörungen in der TCM

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Hilft schnell bei Appetitlosigkeit/Abmagerung bei Krebs und sorgt für Gewichtszunahme bei Abmagerung. Andererseits helfen seine Enzyme auch bei Übergewicht

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bremst Heißhunger, wirkt aber auch gegen Kachexie bei Krebs

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt appetitausgleichend, reduziert Hunger. In der TCM bei Milz-Qi-Schwäche, Feuchtigkeit und blockiertem Qi

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Milz-Qi auf, bei Milz-Qi-Mangel fehlt der Appetit

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Bremst den Appetit. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

### Mate Tee

Tagesdosierung: 1 bis 3 Tassen

Wirkung: Reduziert Hungergefühl, versorgt mit Mineralstoffen, B-Vitaminen, Antioxidantien

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer reduziert Hunger

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Einige B-Vitamine sind fürs Abnehmen unverzichtbar, etwa B6, B2 und B3. Fettabbau, Sättigung und Balance des Blutzuckerspiegels hängen damit zusammen

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Appetitschwankungen, Appetitlosigkeit, Bitterstoffe regen Verdauungssäfte an, fördern Sättigungsgefühl und helfen auch bei Übergewicht

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert Verdauung und Appetit, erleichtert bei Blähungen und Völlegefühl

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Bei hohen Dosierungen steigert sich der Appetit

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen, unterstützt die Fettverdauung, hilft bei vermindertem Gallenfluss, der Appetit wird angeregt

## Arteriosklerose siehe Gefäßerkrankungen

## Arthritis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch lindert sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates. Arthritis wird durch Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst. Außerdem wirkt Weihrauch abschwellend und kann Schmerzen reduzieren

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Schmerzstillend, gegen Entzündungen im Bewegungsapparat. Hemmt den Transkriptionsfaktor NF-KappaB, der für die Entstehung entzündlicher Prozesse mitverantwortlich ist und TNF-alpha, ein an allen Entzündungsreaktionen zu Beginn beteiligter Botenstoff, moduliert Interleukin-10, ein Botenstoff, der im Körper ablaufende Entzündungsreaktionen hemmt. Ob Rheuma, Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis, Polyarthrit, Kniearthrose, Fibromyalgie oder Schleimbeutelentzündungen – man kann es damit schaffen, Cortison zu ersetzen oder zumindest zu reduzieren

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps, akut auch bis 6 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, senkt CRP-Wert im Blut, schmerzlindernd dank Astaxanthin, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes und hemmt Voranschreiten von Arthritis, Vitamin D dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert die Selbstzerstörung von Zellen

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, Erhaltung der Funktionsfähigkeit und Regeneration der Gelenke und Gelenksflüssigkeit, entzündungshemmend, schmerzstillend

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin unterstützt als Bestandteil von Kollagen die Gelenkgesundheit, was zur Linderung von Arthritis-Symptomen beitragen kann. Lysin fördert ebenfalls die Kollagenbildung und könnte somit die Gelenkfunktion unterstützen und Entzündungsprozesse bei Arthritis hemmen. Das Kollagen im Bindegewebe, Knochen und Knorpel leidet als erstes unter Prolin-Mangel im zunehmenden Alter, wodurch etwa Knochenbrüchigkeit und Gelenksprobleme folgen. Wie das Prolin selbst, wirkt auch die Verbindung mit Vitamin C, Hydroxyprolin, regenerierend bei Knochen- und Knorpelentzündungen, unterstützt die Geweberegeneration und den Gelenksaufbau

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und schützt die Gelenke vor erhöhtem Verschleiß durch Oxidation. Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Studie an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leitet Hitze aus, bei gelblichem Zungenbelag, sehr stark entzündungshemmend, regt erniedrigte NK-Zellen an

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung der Sulforaphane kann sich positiv auf Gelenksbeschwerden auswirken und die Funktion jener schädlichen Enzyme blockieren, die an der Entstehung von Arthritis sowie in weiterer Folge der Arthrose beteiligt sind. Sulforaphane wirken gegen Übersäuerung

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. CBD ist zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Beeinflusst die Wahrnehmung von Angst und Schmerz

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entsäuernd, entzündungshemmend (cortisolähnlich), schmerzlindernd, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

### Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Bi-Syndrom (Wind-Kälte und Hitze-Nässe), entsäuernd, bei stoffwechselbedingten Verdickungen und Schwellungen der Gelenke, entzündungshemmend, bei Gicht da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehl-



steuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

**Wirkung:** Hemmt Entzündungen und senkt den CRP-Wert, der chronische Entzündungen anzeigt und bei Stress erhöht sein kann. Traditionelle Einsatzbereiche sind Gelenksproblematiken wie Schmerzen und Entzündungen (Arthritis). Selbst bei Polyneuropathie lohnt sich ein Versuch mit Ashwagandha

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Der Fu ling hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen für Schübe verantwortlich ist. Auch in der Tiermedizin beliebt bei Arthrose

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Im Ayurveda wird Guggul häufig bei Gelenksbeschwerden wie Rheuma, Arthrose, Arthritis oder Knochenentzündung verwendet, weil es schon in kleinen Mengen schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

**Wirkung:** Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Papain und Bromelain sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems - wie bei Rheuma - stattfinden

### Chaga oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Entsäuernd, bei stoffwechselbedingten Verdickungen und Schwellungen der Gelenke, entzündungshemmend, bei Gicht da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Bei Gicht, da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem  
**Achtung:** Blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss - nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Balanciert das Immunsystem bei Rheuma, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Entzündungshemmend (cortisolähnliche Wirkung), schmerzlindernd, bei Beteiligung der Nerven, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Wirkt auf das lymphatische System, entgiftet, entschlackt. Lymphstauspielen begleitend bei vielen Störungen eine Rolle, wie etwa bei geschwollenen Beinen und Gelenkschwellungen

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

**Wirkung:** Tryptophan-Mangel kann Entzündungen verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

**Wirkung:** Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Kollagen und fördert dessen Neubildung. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Gelenken, bei Gelenksproblemen erhöhter Lysin-Bedarf. Lysin-Mangel sensibilisiert gegenüber Rheuma, beeinträchtigt die Gelenksflexibilität, führt zu Gelenkssteife

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Aloe zeigt zweifache Wirkung bei Gelenksproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

**Wirkung:** Vitamin C ist am Kollagenaufbau maßgeblich beteiligt, hilft, die normale Knorpelfunktion zu erhalten und trägt so zur natürlichen Mobilität und Elastizität der Gelenke bei

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

**Wirkung:** Vitamin C ist am Kollagenaufbau maßgeblich beteiligt, hilft, die normale Knorpelfunktion zu erhalten und trägt so zur natürlichen Mobilität und Elastizität der Gelenke bei, Zink wirkt entzündungshemmend

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechsellagernden Wirkung bei Rheuma und Gicht angewendet. Löwenzahn lindert Schmerzen in Muskeln und Sehnen

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hoher Gehalt an natürlichem Bor wirkt Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt gute Wirkung bei Arthritis

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lindert Schmerzen bei Arthritis und hemmt die Synthese von Prostaglandinen, die für Entzündungen verantwortlich sind

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole stark entzündungshemmend und schmerzstillend. Ein adäquater Ersatz für nichtsteroidale Schmerzmittel. Ingwer hemmt das Cyclooxygenase-2 Enzym (Cox-Hemmer), das u. a. für Rheuma verantwortlich ist

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 3x1 gehäufte TL in Wasser

Wirkung: Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, Kalzium kann Arthritis-Schmerzen lindern, Citrate beeinträchtigen weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung)

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuerung senkt die Entzündungsbereitschaft, Kalzium kann Arthritis-Schmerzen lindern. Nicht bei zu wenig Magensäure

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Entzündungshemmend dank seiner Enzyme

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Dort aktiviert es die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/ Tag sein darf

### Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: Vollbäder oder Teilbäder

Wirkung: Entzündungshemmend, entsäuernd

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Klassisches Ayurveda-Mittel bei Arthritis, entzündungshemmend, Leberentgiftung

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Leber, Niere, Blut reinigend, entsäuernd, entzündungshemmend, entwässernd

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entgiftet die Leber, hemmt Entzündungen, lindert rheumatische Schmerzen

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend, antioxidativ

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit die Selbstzerstörung von Zellen

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, kann sie auch dazu beitragen, Arthritis zu lindern

## Arthrose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Ob Rheuma, Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis, Polyarthrit, Kniearthrose, Fibromyalgie oder Schleimbeutelentzündungen – sämtliche Entzündungsstadien und Krankheitsbilder profitieren von der Katzenkrallen, schmerzlindernd

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis 2x1 El in Wasser

Wirkung: Wichtiger Grundstoff für den Körperaufbau (Bindegewebe, Sehnen, Gelenke)

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, stärkt Funktionsfähigkeit und Regeneration der Gelenke und Gelenksflüssigkeit, entzündungshemmend, schmerzstillend

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, schmerzlindernd dank Astaxanthin, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes und hemmt Voranschreiten von Arthritis, schützt Restfunktion

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt den Aufbau von Sehnen, Bändern, Bindegewebe, Muskeln, Gelenken, Knochen

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und schützt die Gelenke vor erhöhtem Verschleiß durch Oxidation. Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Studie an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden. Bei Arthrose wird traditionell Schwarzkümmelöl eingegeben

## Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung der Sulforaphane kann sich positiv auf Gelenksbeschwerden auswirken und die Funktion jener schädlichen Enzyme blockieren, die an der Entstehung von Arthritis sowie in weiterer Folge der Arthrose beteiligt sind

## Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Der Fu ling hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen für Schübe verantwortlich ist. Auch in der Tiermedizin beliebt bei Arthrose

## Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

**Wirkung:** Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole stark entzündungshemmend und schmerzstillend. Ein adäquater Ersatz für nichtsteroidale Schmerzmittel

## Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Traditionell wird Guggul im Ayurveda bei Arthrose eingesetzt, schmerzstillend, entzündungshemmend. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

## Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Weihrauch lindert sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates. Bei Arthrose, wenn noch eine Entzündung vermutet wird

## Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

**Wirkung:** Ähnlich wie bei Arthritis kann Glycin durch seine Beteiligung an der Kollagensynthese helfen, die Integrität des Gelenkknorpels zu bewahren und arthrotische Veränderungen zu verlangsamen. Lysin kann die Struktur und Heilung des Knorpelgewebes unterstützen, was bei Arthrose von Nutzen sein könnte. Das Kollagen im Bindegewebe, Knochen und Knorpel leidet als erstes unter Prolin-Mangel im zunehmenden Alter, wodurch etwa Knochenbrüchigkeit und Gelenksprobleme folgen. Wie das Prolin selbst, wirkt auch die Verbindung mit Vitamin C, Hydroxyprolin, regenerierend bei Knochen- und Knorpelentzündungen, unterstützt die Geweberegeneration und den Gelenksaufbau. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

**Wirkung:** Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Papain und Bromelain sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden - Bromelain ist sehr empfehlenswert bei Knie-Arthrose

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Verringert die Produktion von Prostaglandinen und anderen Entzündungsauslösern, antioxidativ, entspannt die Muskulatur, reduziert die Schmerzwahrnehmung genauso wirksam wie Morphium, jedoch ohne dessen typischen Nebenwirkungen wie Abhängigkeit

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Aloe zeigt zweifache Wirkung bei Gelenksproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere

## Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Aufgrund seiner stoffwechsellagernden Wirkung wird Löwenzahn erfolgreich bei Schmerzen in Muskeln, Sehnen und bei Arthrose angewendet

## Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Hoher Gehalt an natürlichem Bor wirkt Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt gute Wirkung bei Arthrose-Beschwerden

## Shiitake oder Cordyceps oder Reishi oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Entzündungshemmend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entgiftend, abschwellend, gegen Übersäuerung, beeinflusst Immunprozesse bei Rheuma positiv

## Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Baut Gelenksschwellungen ab, entstaut

## Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

**Wirkung:** Vitamin K2 sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen eingelagert wird und nicht in Gelenke gelangt. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

## Asthma

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

**Wirkung:** Bei Allergikern ist - vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes - der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. Prostaglandin E2 wirkt bronchienerweiternd. Beide Prostaglandine können das Immunsystem stark regulieren. Schwarzkümmel spielt daher eine wichtige Rolle gegen Heuschnupfen, Asthma und allergischen Hauterkrankungen wie Ekzeme und Neurodermitis. Schwarzkümmel besserte in Studien Asthmaprobleme, die Häufigkeit, das Atemgeräusch und die Lungenfunktionswerte signifikant. Es wurden zusätzlich weniger Medikamente benötigt

## Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Durch die Einnahme vom Boswellia-serrata-Extrakt kommt es zu einem stark erhöhten Anstieg des Aus-

Atemvolumens. Vor allem bei allergisch bedingtem Asthma werden durch Weihrauch Leukotriene (Entzündungsvermittler) natürlich und effektiv gehemmt. Weihrauch hilft ebenfalls bei Lungenfibrose und Atmungsschmerzsyndrom

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps (ein Monat vor Allergie beginnen)  
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden, verbessert die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Lungengewebes

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps  
Wirkung: Bei allergischem Asthma, sehr wirksam zusammen mit dem Agaricus Vitalpilz

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps  
Wirkung: Stärkt Yin, befeuchtet trockene Schleimhäute. Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurffördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzuhusten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch empfohlen bei Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Sulforaphan verhindert und bekämpft allergische Atemwegserkrankungen durch entzündungshemmende, antioxidative und epigenetische Mechanismen. Epithelverdickung, Kollagenablagerung, Becherzellmetaplasie und Entzündungen wurden bei Mäusen verhindert oder umgekehrt

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei Asthma

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Leitet Schleim aus, entlastet die Lunge bei Asthma, Atemnot, wiederkehrender Bronchitis. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps  
Wirkung: Traditionell bei Lungenbeschwerden wie Asthma, Bronchitis und Tuberkulose durch entspannende, infektiionshemmende und schleimausleitende Wirkung

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags  
Wirkung: Mindert die Kontraktionen bei Asthma, stärkt die Lungenfunktion

### Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Balanciert ein überschießendes Immunsystem, bei allergischem Asthma

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2, als Soforthilfe 2 bis 6 Kps  
Wirkung: Bei allergischem Asthma, unterstützt und balanciert maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, Entzündungen an Schleimhäuten lassen nach, Unruhe

legt sich. Bei allen Allergietypen, schon vor der Belastungszeit mit kleiner Dosis beginnen. Wichtig bei allergischem Asthma: Reishi erhöht die Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Bei trockenen Bronchien, balanciert ein überschießendes Immunsystem bei Allergien, durchblutungsfördernd

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Bei trockenen Bronchien, balanciert ein überschießendes Immunsystem bei Allergien, durchblutungsfördernd

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Stärkt den Atmungstrakt, entwässert bei Lungenödem, Erleichterung bei Lungenemphysem, erweitert die Bronchien bei Bronchitis und Asthma

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Klassisches Ayurveda-Kraut bei Asthma, erweitert Bronchien, verhindert das Zusammenschnüren der Bronchien, entzündungshemmend, schleimlösend, bei Allergenen, auch Schimmelpilz-Belastung, verbessert Sauerstoffversorgung, histaminsenkend

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder mehr  
Wirkung: Entzündungshemmend, Senkung der Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes, erhöht Elastizität des Lungengewebes, vor allem bei Asthma durch Anstrengung

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Wirkt dank der stickstoffanregenden Wirkung erweiternd auf die Bronchien

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht  
Wirkung: Kann sich bei Allergien und Asthma günstig auswirken

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser  
Wirkung: Silizium ist für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert und wirkt zusätzlich entzündungshemmend

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen  
Wirkung: Tulsi hilft bei Asthma aufgrund der Inhaltsstoffe wie Cineole, Camphen und Eugenol. Sie lösen Schleim, befreien die Atemwege und sorgen für erleichtertes Atmen. Tulsi fördert das Abhusten bei Asthma

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 3x1 Kps, nicht auf leeren Magen  
Wirkung: OPC senkt Histamin, wirkt oft sensationell bei Allergien, auch bei allergischem Asthma, OPC sorgt auch für antioxidativen Schutz an den Kapillaren der Lunge und unterstützt die Lungenfunktion

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampfende Eigenschaften, sehr gut bei Asthma

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Inhalieren und Einreiben der Brust mit sehr stark verdünntem Oreganoöl ist bei Asthma günstig

## Atemnot

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens, wenn sich Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung zeigen, man schnell außer Atem gerät und nur mit erhöhtem Oberkörper gut schlafen kann. Ist die linke Herzhälfte schwach, kommt es zu rasselnden Atemgeräuschen oder zum „Herzhusten“

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus ist bei allen Erkrankungen mit Beeinträchtigung des Blutes und der damit einhergehenden Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit zu empfehlen. Wichtig ist die Einnahme mindestens 4 Monate lang durchzuführen da die roten Blutkörperchen in etwa so lange zur Neubildung benötigen. Baut auch Milz-Qi und Lungen-Qi auf. Lungen-Qi-Mangel führt zu Kurzatmigkeit, flache Atmung, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung. Geeignet bei Kältesymptomatik, nicht bei Hitze

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Kurzatmigkeit ist typisch für Eisenmangel, der etwa nach schweren Infekten auftritt (Viren, Bakterien, Krebszellen sind eisenkonsumierend)

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Atemnot, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungenemphysem, verbessert Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei allen Lungenerkrankungen, Atemnot, entzündungshemmend, schleimlösend, antiviral, antibakteriell, auch bei Schimmelpilz-Belastung, verbessert Sauerstoffversorgung

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Er ist sehr wertvoll bei Lungenemphysem, Lungenödem und Herzinsuffizienz, entwässert ohne Kaliumverlust

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Schleim aus, entlastet die Lunge bei Asthma, Atemnot, wiederkehrender Bronchitis. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Kurzatmigkeit, Lungenemphysem, die Phospholipide des Krillöls fördern die Lungenschleimhaut

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden, verbessert die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Lungengewebes, gut bei Lungenemphysem

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Atemnot kann auf Vitamin B-Mangel zurückzuführen sein

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert und zusätzlich entzündungshemmend

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen, gelbem Zungenbelag, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim

## Atemwegserkrankungen

siehe Bronchitis, grippaler Infekt

## Augeninnendruck erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel wird klassisch im Ayurveda bei erhöhtem Augeninnendruck und grünem Star eingesetzt, stellt die Gefäße weiter

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erweitert Blutgefäße, dadurch sinkt der Augeninnendruck

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Verbessert den Blutfluss, gegen verengte Gefäße, leicht Blutdruck senkend, sehr gut bei erhöhtem Augeninnendruck, antioxidativ

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi ist ein Ayurveda-Mittel gegen grünen Star

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, erhöht Elastizität der Blutgefäße, dadurch weniger und Normalisierung des Augeninnendrucks, erhöhter Augeninnendruck erhöht den oxidativen Stress im Auge, daher sind Antioxidantien hier so wichtig

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidative Wirkung, oxidativer Stress erhöht hingegen den Druck im Auge

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, hilft bei ganz unterschiedlichen Augenkrankheiten wie Grünem Star, diabetischer Retinopathie, Makuladegeneration und trockenen Augen

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Arginin erweitert Gefäße, senkt dadurch den Augeninnendruck zusammen mit dem Blutdruck

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, Arginin verbessert den Blutfluss, hilft Blutzucker zu regulieren, erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck

## Augen, trocken oder tränend

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blutmangel in der TCM führt zu trockenen Augen. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf, nur bei Kältesymptomatik geeignet, nicht bei Hitzesymptomatik

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Bei trockenen oder tränenden Augen, da Threonin am Kollagenaufbau mitwirkt

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist ein wichtiger Baustein für Kollagen, das für die Struktur der Augen notwendig ist und könnte zur Linderung von Trockenheit beitragen. Lysin hilft bei der Kollagenstabilität und könnte die Gesundheit der Augen unterstützen und Beschwerden wie Trockenheit oder Tränenbildung verringern

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Befeuchtet trockene Schleimhäute

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Für den Kollagenaufbau, bei Kollagenmangel neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Trockene Augen können auf einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren zurückzuführen sein

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, hilft bei ganz unterschiedlichen Augenkrankheiten wie Grünem Star, diabetischer Retinopathie, Makuladegeneration und trockenen Augen

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, wofür viel Augensekret Anzeichen sein kann. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, lindert unterschiedliche Augenerkrankungen

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm Blutmangel (TCM-Begriff). Er zeigt sich unter anderem durch trockene Augen

## Autismus

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Kann gewisse Chemikalien im Gehirn stabilisieren. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen verbessert. Hebt den Serotonin Spiegel, der auch bei Autismus eine Rolle spielt

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren können bei Autismus, speziell auch bei Asperger-Syndrom, positiv auf das Gehirn wirken

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Große Verbesserungen laut Studien. Unterstützt bei neuronalen Entzündungsprozessen, gestörte Funktion der Mitochondrien und oxidativem Stress. Sulforaphane entgiften Umweltschadstoffe, die Autisten in höherem Ausmaß aufweisen. Indirekt antioxidative Wirkung durch Anregung körpereigener, antioxidativer Enzyme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und vor allem Glutathion. Maßgeblich für die Verbesserungen können auch die darmsanierenden Wirkungen der Sulforaphane sein

## Autoaggressionen siehe Aggressionen

## Autoimmunerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken gegen Entzündungen und oxidativen Stress und haben ziemlich positive Wirkungen bei jeder Autoimmunerkrankung, auch wenn noch nicht auf jede einzelne erforscht ist. Da sie gefahrlos einsetzbar sind und die positiven Rückmeldungen sogar so weit gehen, dass nach einem halben Jahr keine Autoantikörper mehr nachweisbar sind, ist eine Begleitung mit Sulforaphanen sehr anzuraten. Verbessert auch die Energiegewinnung und wirkt gegen Erschöpfung und Müdigkeit

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

**Wirkung:** Kühlt Leberhitze bei Autoimmunerkrankungen, senkt Fieber und sehr häufig auch Autoimmunantikörper. Autoimmunerkrankungen können aus einer Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus resultieren etwa durch Covid. Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Regt sehr stark erniedrigte NK-Zellen an, stark entzündungshemmend

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Bei Autoimmunerkrankungen ausgelöst durch Epstein-Barr-Virus, zusammen mit Artemisia annua, entzündungshemmend. Oft starke Besserungen bei Rheuma, Lupus, Psoriasis, MS usw

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Steigert die bei Lupus reduzierte NK-Zellaktivität. Der Astragalus wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Forschungen mit Astragalus zeigten eine deutlich höhere Heilungsrate bei Psoriasis und die Läsionen verblassen schneller, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematodes, Sklerodermie, oft nicht günstig bei Hashimoto thyreoiditis (da die Restfunktion der Schilddrüse eventuell zu stark angeregt werden kann)

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Schützt die Nierenkörperchen durch antientzündliche Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Reduziert bei einer chronischen Nierenerkrankung die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Multipler Sklerose, Rheuma, Hashimoto thyreoiditis

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Multipler Sklerose, Hashimoto thyreoiditis, Fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson, Diabetes Typ 1, Polyzystischem Ovarial Syndrom

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

**Wirkung:** Gute Wirkung bei Autoimmunerkrankungen, möglicherweise durch Zurückdrängen des Epstein-Barr-Virus,

der als Auslöser für Autoimmunerkrankungen vermutet wird.

**Hashimoto Thyreoiditis:** In einer Studie mit Betroffenen zeigten sich neben einer Reduktion des Körpergewichts günstige Wirkungen auf die Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3. Dies ging mit einer Abnahme der Konzentrationen von VEGF-1 und Nesfatin-1 einher. Nesfatin-1 reguliert im Hypothalamus den Hunger und die Fettreserve. **Vitiligo:** Schwarzkümmelöl wirkt sich bei äußerlicher Anwendung positiv bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) aus, die zu den Autoimmunerkrankungen zählt. **Rheuma:** Das antioxidative Thymochinon wirkt entzündungshemmend und schützt die Gelenke vor erhöhtem Verschleiß durch Oxidation. Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Studie an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden. **Parkinson:** Kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson auswirken. **MS:** Entzündungshemmend bei Multipler Sklerose, mit weiteren förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Morbus Crohn, Multipler Sklerose, Parkinson

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, besonders bei Hashimoto thyreoiditis, Morbus Basedow, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Lichen, Multipler Sklerose, Rheuma

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirkt speziell bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ausgleichend und regulierend auf das Immunsystem

### Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirkt speziell bei Diabetes Typ 1

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, speziell bei Rheuma

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Bewährt bei Psoriasis und Rheuma  
**Achtung:** Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

**Wirkung:** Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen wie Autoimmunerkrankungen etwa Diabetes Typ 1, Rheuma,

Fibromyalgie, MS, Migräne, chronische Nervenschmerzen, Menstruationsschmerzen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Begleitend beste Erfahrungen bei verschiedenen Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematodes, MS

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzymtherapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose, Lupus erythematodes oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämmt so Entzündungen schon bei der Entstehung ein

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D moduliert das gegen körpereigene Zellen antretende Immunsystem, dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit das Risiko für die Selbstzerstörung von Zellen. Andererseits wirkt es entzündungshemmend. Die ersten Lebensmonate sind für die Prävention gegen Autoimmunerkrankungen wie Lupus erythematodes, MS, Rheuma, Diabetes Typ I besonders wichtig

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder mehr

Wirkung: Hervorragende Unterstützung bei allen Autoimmunerkrankungen, auch MS, Lupus erythematodes, Nephropathien, Morbus Crohn, entzündungshemmend, schützt Zellmembranen, auch von Nervenzellen

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der immunmodulatorische Effekt von Curcumin (Curcugreen) hilft bei Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis, Psoriasis, Lupus erythematodes und Multiple Sklerose

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa ist reich an Mangan. Es aktiviert Enzyme, die bestimmte Vitamine, vor allem Vitamin B1 und Vitamin C, im Stoffwechsel funktionstüchtig machen. Moringa und Vitamin C können Lupus erythematodes entgegenwirken

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Boswelliasäuren hemmen das Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei Autoimmunerkrankungen verantwortlich ist. Lupus erythematodes kann so mit Weihrauch unterstützend behandelt werden. Weih-

rauch hilft ebenfalls bei Autoimmunerkrankung ungeklärter Ursache, bei der es zur Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexen kommt, die entzündliche Vorgänge auslösen

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 3x2 Kps

Wirkung: Stark entzündungshemmend, schmerzstillend, bei Lupus erythematodes, MS, Sklerodermie uva.

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Enthält Acemannan, ein Polysaccharid aus Mannose. Mannose-Mangel spielt bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes

## Bänderverletzung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert bei Sehnen-, Bänder-, Knorpel-, Gelenks- und Knochenverletzungen

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin fördert die Heilung von Geweben, einschließlich Bändern, durch seine Rolle im Kollagenmetabolismus. Lysin trägt ebenfalls zur Kollagensynthese bei, was essentiell für die Reparatur und Stärkung von Bändern nach Verletzungen ist

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt und nährt Sehnen und Bänder, bei Glieder- und Sehnenstarre, angespannten Muskeln und Sehnen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Anfälligkeit für Bänderüberdehnung sowie zu Knorpel- und Gelenksproblemen

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist am Kollagenaufbau maßgeblich beteiligt

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, stärkt Sehnen und Bänder

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, abschwellend

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Leberblut auf. Bei übermäßig empfindlichen Bändern und Sehnen (Sehnenscheidenentzündung) an Leberblutmangel (TCM) denken. Die Leber kontrolliert Sehnen und Bänder, die bei Leberblutmangel geschwächt sind, nicht geeignet bei innerer Hitze



### Bakterielle Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 bis 2x8 Kps

**Wirkung:** Gegen jede Art von Erreger. Wichtigstes Mittel gegen Borreliose. Artemisia öffnet die Zelle, die den Borrelien als Versteck dient. Oft auch ohne Antibiotika erfolgreich. Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

#### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Bei Hitze, gelblicher Zungenbelag. Gegen folgende Bakterien wirksam: Bacillus subtilis; Bacteroides melaninogenicus; Bordetella pertussis; Chlamydia trachomatis; Corynebacterium xerosis; Enterococcus faecalis; Escherichia coli; Helicobacter pylori; Klebsiella pneumoniae; Lactobacillus plantarius; Micrococcus sedentarius; Mycobacterium smegmatis, tuberculosis, hominis; Neisseria meningitidis; Proteus vulgaris; Pseudomonas florescens; Salmonella spp.; Shigella dysenteriae, flexneri; Staphylococcus aureus, epidermis, hominis; Streptococcus pneumoniae, mutans, sangius, hemolyticus; Ureaplasma urealyticum; Vibrio cholerae. Bei Hitze (gelblicher Zungenbelag), kühlt. Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegsentzündung, Lungenentzündung, Hepatitis, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege. Andrographis ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen. Es kommt nicht in so starkem Ausmaß zu gefährlicher Anflutung von Entzündungsstoffen. Hemmt Bakterien, Viren und Plasmodien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Auch gegen Viren und sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis

#### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

**Wirkung:** Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

#### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Um 60 % mehr Immunkraft, sie wird mit Erregern schneller fertig – Viren, Bakterien wie beispielsweise den un-gemein belastenden Borrelien, Streptokokken, Akne-Bakterien, Parasiten und Plasmodien, Candida

#### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

**Wirkung:** Bei Bakterien, Viren und Pilzen, entzündungshemmend, natürliches Antibiotikum

#### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Stark abwehrsteigernd. Baut Milz-Qi, Lungen-Qi und Wie-Qi, das Abwehr-Qi auf. Nicht bei viel Hitze im Körper, da wäre Baikal Helmkraut besser geeignet

#### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

**Wirkung:** Bei Gastritis wirkt er lindernd – selbst wenn die Entzündung von Helicobacter pylori Bakterien ausgeht. Er kann laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang sogar mit der konventionellen Therapie mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden genauso wie der Helicobacter im Stuhl. Bei Salmonellen und Escherichia coli hilft der Schwarzkümmel ebenfalls, jedoch nicht bei Listerien und Pseudomonas aeruginosa

#### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

**Wirkung:** Entspannt die Nerven, reduziert Stress, wirkt antibakteriell bei Clavibacter michiganensis subsp. Michiganensis, Staphylococcus aureus (SA) und methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA), gramnegativen Neisseria gonorrhoea, Salmonellen

#### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Antiseptisch, etwa bei Akne, entgiftend und reinigend, damit Milieu verbessernd. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

#### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem und wirken antibakteriell, besonders bei Bacillus cereus (Durchfall, Erbrechen), Streptokokken (Angina), Staphylokokken, Bacillus pneumonia (Lungenentzündung), Escheria coli (Blasenentzündung), Helicobacter pylori (Magenbeschwerden), Bacillus cereus, Pseudomonas spp., Bacillus dysenteriae

#### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Natürliches Antibiotikum, bei Borrelien, Streptokokken

#### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Natürliches Antibiotikum, bei Streptokokken, Salmonellen, Borrelien, Antibiotikaresistenz

#### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Natürliches Antibiotikum, nachgewiesene Wirksamkeit gegenüber Salmonellen, Listerien, Staphylococcus aureus (MRSA-Keim)

### Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beim Coprinus ist die antibakterielle Wirkung erwähnenswert, speziell gegen Staphylokokken und den multi-resistenten Eitererreger Staphylococcus aureus

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Eine Besonderheit des Pleurotus ist sein Inhaltsstoff Pleuromutillin, ein natürliches Antibiotikum. Nimmt man entsprechende Dosen, kann man mit dem Pleurotus verschiedene Bakterienstämme eliminieren wie die Darminfektionen auslösenden Salmonellen, die Lungenentzündung hervorrufenden Pseudomonas, Durchfall auslösende Chole-rabakterien oder den multiresistenten Keim Staphylococcus aureus

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder mehr

Wirkung: Balanciert wie alle Vitalpilze das Immunsystem, natürliches Antibiotikum, speziell gute Erfahrungen mit Cordyceps bei Borrelien, Streptokokken, Clostridien, Staphylokokken, Bacillus anthracis (Milzbrand), Blasen-, Nieren-, Nasennebenhöhleninfekten

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Als natürliches Antibiotikum wirkt er desinfizierend, was etwa bei Escheria coli oder Staphylococcus aureus (auch MRSA-Krankenhauskeim), bei Chlamydien-, Blasen- oder Nierenbeckeninfektionen gezeigt werden konnte

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, bei Helicobacter pylori, Borrelien, Streptokokken, Salmonellen

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Speziell bei bakteriellen Erkrankungen mit Nervenschmerzen wie Neuro-Borreliose, Helicobacter pylori, Staphylococcus aureus (MRSA-Krankenhauskeim)

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt aufgrund seiner antibiotischen Eigenschaft gut bei bakteriellen Infekten, auch auf den MRSA-Krankenhauskeim Staphylococcus aureus

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Isothiocyanate wie Sulforaphane werden von Kohlgemüsen als natürlicher Schutz vor Fressfeinden und mikrobiellem Befall ausgebildet. Erwähnenswert ist der antibiotische Effekt gegen Staphylococcus, Pseudomonas, Proteus und gegen Hautpilze. Sulforaphan soll außerdem – teilweise besser als Antibiotika – gegen Helicobacter pylori, den Versacher von Magengeschwüren und Magenkrebs, wirksam sein. In Studien erledigte Sulforaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer wirkt stark antibakteriell, sogar bei Multi-resistenten Keimen

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Mit Weihrauch lassen sich sämtliche Entzündungen, die durch Bakterien ausgelöst werden, begleiten. Lyme Arthritis (Borreliose) wird durch Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Erzeugt Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, begleitend bei allen Infekten, durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums und etwa 40 andere Schadbakterien

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft bei Erkältungen, Grippe. Es reinigt die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen, vor allem aber ist seine antibakterielle Wirkung nachgewiesen, etwa beim MRSA-Krankenhauskeim Staphylococcus aureus

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis, Karies und Mundgeruch, Sinusitis, äußerlich bei Akne, Wunden

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien im Darm – auch aus Gärung und Fäulnis – Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa hilft bei Infektionen durch Viren, Pilze und Bakterien. Moringa hat entzündungshemmende Wirkung

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht schlucken, Mundspülung möglich

Wirkung: Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt antibakteriell, etwa bei Parodontitis

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend, gegen Husten

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem gegen Bakterien, Viren und Pilze

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: bis zu 3x4 Kps

Wirkung: Antibakteriell, etwa bei Bronchitis und Lungenentzündung

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit. Fehlt Glutamin, haben Bakterien, Viren und Pilze leichtes Spiel

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, Bakterien, Viren, Pilze, bei Gastritis, Blasenentzündung und anderen Infekten

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Brahmi bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet, immunaktivierend, bei Borreliose

## Bandscheibenprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, bei Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen im Bewegungsapparat

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Kollagen ist ein wesentlicher Bestandteil der

Bandscheiben. Glycin kann somit zur Gesundheit der Bandscheiben beitragen. Lysin stärkt durch seine Beteiligung am Kollagenaufbau die Bandscheiben und könnte so bei Bandscheibenproblemen helfen. Prolin bindet mehr Feuchtigkeit und wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Lindert Nervenschmerzen, bei Bandscheibenvorfall

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schmerzen im unteren Rücken, entspannt die Lendenwirbelsäule

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei Schmerzen im unteren Rücken, entspannt die Lendenwirbelsäule

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Bandscheibenvorfall, schmerzhemmend, entzündungslindernd

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch hilft bei allen akuten und chronischen Entzündungen

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend, strukturbessernd, bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Alle notwendigen Aminosäuren zum Muskelaufbau, starke Muskulatur entlastet Bandscheiben

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt Muskelaufbau, entzündungshemmend, senkt Cortisol, Strukturverbessernd (Gelenke, Sehnen, Bänder, Knochen)

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Bandscheiben bestehen aus Kollagen

## Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Zum Kollagenaufbau zusammen mit Lysin

## Bauchspeicheldrüsenentzündung

siehe auch (chronische) Entzündungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wohl die beste Unterstützung. Reduziert Oxidation und Entzündung, regeneriert das Bauchspeicheldrüsengewebe, reduziert das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs und Diabetes, eliminiert Tumorstammzellen, erhöht NAD-Bildung für besseren Zellstoffwechsel und Regeneration.

## Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch hilft bei allen akuten und chronischen Entzündungen, auch begleitend bei Bauchspeicheldrüsenentzündung, da bei der Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsenentzündung Leukotriene eine entscheidende Rolle spielen und diese durch Weihrauch gehemmt werden

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Bauchspeicheldrüsenentzündung, jedoch nicht mit Medikamenten zusammen

## Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bewährt bei entzündlichen Prozessen

## Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt Milz-Pankreas durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit

## Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt und Verdauungsbeschwerden wird vorgebeugt

## Agaricus oder Maitake oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Lindert Schmerzen und Entzündungen durch die Hemmung von Prostaglandinen und entzündlicher Proteine. Wirkt antioxidativ

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Verdauungsenzyme entlasten die Bauchspeicheldrüse

## Bauchspeicheldrüsensekretion

siehe Verdauungsprobleme

## Bewegungsstörungen

siehe auch Parkinson

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Phospholipide sind günstig bei Chorea Huntington, Vitamin D-Mangel erhöht Sturzgefahr im Alter, fördert die Dopaminbildung

## Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D ist wichtig für die Motorik im Alter, Vitamin D-Mangel erhöht die Sturzgefahr

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel wirkt bei vielen Bewegungsstörungen mit

## Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi reguliert die Produktion von Dopamin. Zu wenig Dopamin führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen

## Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung (Dopaminmangel führt zu Zittern, steifen Muskeln)

## Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert Dopaminbildung (Dopaminmangel führt zu Zittern, steifen Muskeln)

## Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Neuroprotektiv, kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson auswirken

## Bindegewebsschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin als Kollagenkomponente unterstützt das Bindegewebe, was bei Bindegewebsschwäche von Vorteil sein kann. Lysin spielt eine Schlüsselrolle bei der Kollagensynthese und unterstützt somit die Stabilität und Elastizität des Bindegewebes. Das Kollagen im Bindegewebe, Knochen und Knorpel leidet als erstes unter Prolin-Mangel im zunehmenden Alter

## Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Milz-Qi auf, das das Bindegewebe kontrolliert und das Yang nach oben hebt, was bei den unterschiedlichen Formen von Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall günstig ist. Der Astragalus ist in der TCM als die Wurzel bekannt, die die

Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält. Die Goji Beere unterstützt ebenfalls das Bindegewebe und baut Kollagen auf, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit. Die Milz kontrolliert das Bindegewebe. Daher ist der Pilz bei Cellulite, schlaffem Bindegewebe und Senkungen einsetzbar

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt damit die Milz, die das Bindegewebe kontrolliert. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Pleurotus oder Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze - und hier besonders der Pleurotus - wirken positiv auf die Milzenergie. Bei schwacher Milz leidet laut TCM das Bindegewebe. Auch der Maitake und der Shiitake unterstützen das Bindegewebe, etwa bei Senkungen

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium ist ein wichtiger Grundstoff für den Körperaufbau u. a. von Bindegewebe, Sehnen und Gelenken, Silizium wirkt dem unsichtbaren (Senkungsproblematik) und sichtbaren Bindegewebsrückgang (Erschlaffen der Haut, Faltenbildung) entgegen, verbessert das Erscheinungsbild bei Cellulite

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt auch Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vit C nehmen, bei Mangel ist das Bindegewebe schwach, neigt zu Schlaffheit, Dehnungsstreifen und Organsenkungen, Hängebrust

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Bindegewebsaufbau mit, auch bei Senkungsproblematik, Threoninmangel entsteht oft durch Stress, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Shilajit hat die besondere und seltene Fähigkeit im Bindegewebe zu wirken. Er stärkt und reinigt es von Ablagerungen (Säuren, Schwermetalle, Pestizide)

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist hochdosiert einsetzbar für besondere Unterstützung des Kollagenaufbaus

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps täglich

Wirkung: Entsäuernd, entwässernd, mineralstoffreich

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 EL auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Gegen Cellulite, für Fettabbau

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Strafft Kollagen und Elastin-Fasern, mindert die Einlagerung von Schlackenstoffen (Cellulite), fördert die Durchblutung. Antioxidantien gegen Schädigung des Bindegewebes durch freie Radikale

### Mate Tee

Tagesdosierung: 1 bis 3 Tassen

Wirkung: Aktivierend und anregend, mineralstoffreich, stärkt das Bindegewebe

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt den Wiederaufbau von Sehnen, Bändern, Muskeln, Gelenken und auch Bindegewebe

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, wichtig zur Bildung von Kollagen und Elastin

## Bindehautentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt Bakterien und Entzündungen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika und hemmen Viren, etwa Adenovirus, der ebenfalls Bindehautentzündung hervorrufen kann

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Augenentzündungen, befeuchtet trockene Augen, Achtung blutverdünnend

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Augenentzündungen, befeuchtet trockene Augen

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch ist ein Entzündungsmittel und natürliches Antihistaminikum. Hilft bei allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Soforthilfe 3 bis 4 Kps

Wirkung: Unterbricht Histaminausschüttung bei allergisch bedingter Entzündung, antibakteriell, entzündungshemmend

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Umschläge beliebig oft

Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, auch bei Bindehautentzündung durch Adenovirus

### Blähungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe und ähnliche Verdauungsbeschwerden zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des Schwarzkümmels und beruht auch auf der Erfahrung, dass der Schwarzkümmel Speisen bekömmlicher macht

#### Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekott

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser

Wirkung: Entblähend

#### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entbläht und führt leicht ab

#### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane fördern die gesunde Darmflora, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen

#### Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen und Darm, verblüffend regenerative Wirkung auf das gesamte Verdauungssystem einschließlich Darmschleimhaut

#### Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, gegen Blähbauch

#### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Reduziert gasbildende Schadbakterien, unterstützt bei der Enzymbildung und verbessert damit die Verdauung von Laktose, Eiweiß und Fetten

#### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Der Fu ling gehört deshalb zu den ersten Mitteln der Wahl bei Verdauungsstörungen durch Feuchtigkeit in der TCM. Ersichtlich ist Feuchtigkeit an Zahnabdrücken seitlich der Zunge

#### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt die Milz und verbessert die Verdauung, weniger Blähungen und breiiger Stuhl. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

#### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sorgen dafür, dass der Nahrungsbrei angemessen lange im Darm verbleibt und damit gründlich bearbeitet werden kann, wodurch die Verdauung entlastet

und Darmproblemen wie Gärung oder Fäulnis und damit zusammenhängenden Blähungen vorgebeugt wird

#### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe bindet Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Ihre Ballaststoffe wirken gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora, entlasten die Leber

#### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entblähend durch Unterstützung der Leber, lindert auch Herzschmerzen durch Blähungen im Dünndarm

#### Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder mehr

Wirkung: Entkrampft bei Blähungen und Koliken

#### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

#### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder selbst Extrakt machen

Wirkung: Im Magen und im Darm bricht das Enzym Papain die Fasern von Fleisch auf und beschleunigt die Verdauung, sodass keine Blähungen durch Fäulnisprozesse entstehen

#### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr in Wasser

Wirkung: Nicht blähender Ballaststoff, unterstützt die Darmreinigung, unterstützt die Darmbakterien

#### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn unterstützt Leber und Galle bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl

#### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel fördert Magensäure und Bauchspeicheldrüsen-Enzyme, lindert dadurch Verdauungsstörungen, Koliken und Aufgeblätheit, manchmal anfangs auch gegenläufige Wirkung

#### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entblähende Wirkung von Curcumin (Curcugreen) hilft bei Verdauungsproblemen wie auch Völlegefühl

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps vor dem Essen

Wirkung: Fördert den Gallenfluss. Blähungen resultieren mitunter aus einer Verdauungsschwäche, die auf zu schwachen Gallenfluss zurückzuführen ist

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darmes

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Blähungen durch Milz-Qi-Schwäche, baut Milz-Qi auf, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Kann gegen Fehlbesiedelung, etwa mit Gärungs- oder Fäulnisbakterien, wirken, allerdings nicht bei Kältesymptomatik bei Milz-Qi-Schwäche bzw. soll dabei mit Astragalus zusätzlich begleitet werden

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, erleichtert bei Blähungen und Völlegefühl

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie gegen Pilze und Parasiten sowie gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfung und Krämpfen

## Blasenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Blasenentzündung oder Nierenentzündung. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen der Harnwege. Bei Kältesymptomatik kann man Astragalus dazu kombinieren

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Antibakteriell, stärkt das Immunsystem und wärmt, verringert dadurch die Anfälligkeit für Blasenentzündung, gegen Kältesymptomatik, stärkt das Bindegewebe, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bei Blasenentzündung, vor allem wiederkehrend trotz Antibiotika, könnte ein Biofilm bildendes Bakterium hartnäckiger Auslöser sein. Antibiotika greifen dann nicht genug und es empfiehlt sich entweder die Unterstützung durch Biofilme durchdringendes Oreganoöl parallel zum Antibiotikum oder auch alleine

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: Anfangs alle 2 Stunden 2 Kps, bis 10 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, sehr effektiv bei Blasenentzündung, jedoch nicht zusammen mit Medikamenten anwenden

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel verhindert das Verstecken von Bakterien in der Blasenschleimhaut, wo sie für Antibiotika nicht erreicht werden, sie werden mit dem Urin ausgespült

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Sie wird mit Bakterien, die Blasenentzündung auslösen, schneller fertig

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Antibakteriell, bei Streptokokken, Cordycepsin wirkt als Antibiotikum, verbessert Harnwerte, gegen häufigen Harndrang, entzündungshemmend, energetische Stärkung des Nieren- und Blasenmeridians

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

### Maitake oder Shiitake oder Agaricus oder Chaga oder Reishi oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vitalpilze wirken antibakteriell und entzündungshemmend, speziell die hier Genannten

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Antibakteriell, entzündungshemmend und harn-treibend bei Harnwegserkrankungen, wirkt gegen E. coli Bakterien

### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend und Reishi auch antibakteriell als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Befeuchtet durch Entzündung ausgetrocknete Schleimhäute, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

## Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, OPC verhindert das Anheften von Bakterien an der Blaseschleimhaut

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Erregern wie Bakterien schützt

## Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, besonders wichtig bei Antibiotika-Einnahme, die oft Candida Pilz mit sich bringt. Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung bei äußerlicher und innerlicher Anwendung

## Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn ist aufgrund seines hohen Kaliumgehalts harntreibend, ohne dass es zu einem Mineralstoffmangel kommt. Löwenzahn kann zur Durchspülung bei Harnwegsinfekten wie Blasenentzündung gut eingesetzt werden

## Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bei krampfartigen Beschwerden, Reizblase

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Entzündungshemmend, immunaktivierend, sehr bewährt bei Blasenentzündung

## Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, entwässernd

## Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Erzeugt Acidophilin (eigenes Antibiotikum), begleitend bei Infekten, gegen Bakterien, Viren, Pilze

## Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser

Wirkung: Entwässert und unterstützt aus der Sicht des Ayurveda außerdem bei Reizblase und Dysurie (Brennen beim Urinieren). Auch Harnwegsinfekte sind ein Einsatzbereich

## Blasenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Die Gesundheit des Beckenbodens und der Blase ist teilweise abhängig von der Integrität des Kollagengewebes, bei der Glycin beteiligt ist. Lysin kann durch die Unterstützung der Kollagensynthese auch zur Stärkung des Gewebes beitragen und somit Blasenschwäche verbessern. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Problemen des Mannes beim Urinieren. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatage-

webe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Auch gegen Bettnässen, da Sägepalmextrakt auf die Blase und Reishi angstmindernd wirkt

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Stärkt den Blasenmeridian, bei Blasenentzündung, zu viel Harndrang, verbessert alle Urinwerte, gegen Streptokokken, bei Blasenschwäche durch Prostataprobleme, bei Blasensenkung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Verbessert Blasenfunktion und Fassungsvermögen der Blase

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Blasenschwäche hängt auch mit geschwächter Muskulatur zusammen. Die essentiellen Aminosäuren helfen beim Muskelaufbau, speziell in Verbindung mit Beckenbodengymnastik

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, etwa 2x1 Kps oder mehr

Wirkung: Entkrampft bei Reizblase

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen Mangel, der Bindegewebsschwäche und Inkontinenz begünstigt

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Bei Bindegewebsschwäche, entzündungshemmend, immunaktivierend

### Reishi oder Agaricus oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Blasenschwäche durch Prostataprobleme

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Bindegewebe und beugt bakteriellen Entzündungen vor, die zu Inkontinenz führen können

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Spült Nieren und ableitende Harnwege

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus baut Yang auf und hilft bei ständig kalten Füßen, Goji Beere stärkt die Niere, nicht geeignet bei innerer Hitze

## Blutfluss siehe Gefäßerkrankungen



## Blutdruck, niedrig

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei niedrigem Blutdruck und allen damit zusammenhängenden Beschwerden

### Cordyceps oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Blutdruck ausgleichend

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Niedriger Blutdruck kann ein Zeichen für Leberblutmangel sein, dagegen helfen alle drei Natursubstanzen, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei stressbedingten Blutdruckschwankungen, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck

## Bluthochdruck

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Regeneriert das Endothel bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit und Long-Covid. Erhöhtes Endothel-Risiko ist erkennbar an Bluthochdruck, Thromboseneigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut. Die Aminosäure L-Arginin und seine Vorstufe L-Citrullin regenerieren das Endothel. Zusätzliche B-Vitamine senken Homocystein. Nicht geeignet bei Herpes oder Epstein-Barr-Virus

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck, fördert Blutzirkulation und stärkt Herzfunktionen

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd durch Adenosin, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (Blutverdünnung im Ausmaß von ThromboASS), Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden, zur Thromboseverbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Sehr wirksam bei Bluthochdruck, balanciert vor allem den systolischen (oberen) Blutdruckwert, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin. In der TCM wird Maitake gemeinsam mit Reishi eingesetzt, um bei Bluthochdruck zu einer Entspannung des Herzens und der Blutgefäße beizutragen

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane verringern Serum-Cholesterin, verbessern Fettstoffwechsel, Leberfunktion und Entgiftung,

indem sie die Genexpression der Leber verbessern. Sie aktivieren den Stoffwechsel durch Anregung der NAD-Bildung, verringern viszerales Fett. Durch Aktivierung der Nrf2-Signalwege wird der Energiekonsum des Körpers erhöht, weshalb weniger Energie in Fett angelegt wird

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann durch seine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Lysin unterstützt die Integrität der Blutgefäße durch Kollagenstärkung und kann dadurch ebenfalls helfen, Bluthochdruck zu reduzieren

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Eigentlich ist Ashwagandha kein Blutdruckmittel, doch stressbedingter Bluthochdruck wird reguliert, die Entspannung wird erleichtert, Bluthochdruck durch die automatische Blockierung der Ganglien gesenkt

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Feuchtigkeit verursacht erhöhte Blutfettwerte und erhöhten Blutdruck. Entsteht aus Feuchtigkeit Schleim, kommt es zu Gefäßablagerungen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen. Die Stärkung von ACE2 macht das Baikal Helmkraut interessant für den Einsatz bei Bluthochdruck. Stärkt man ACE2, wird der Gegenspieler ACE besser in Schach gehalten, Bluthochdruck und Wasseransammlungen werden reduziert. Die Helmkraut-Flavonoide Baicalin und Wogonin hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und senken Cholesterin. Außerdem minimiert Baikal Helmkraut das Arteriosklerose-Risiko, indem es die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert. Wirkt auch bei Bluthochdruck, ausgelöst durch Vireninfektion wie Covid-19. Baikal Helmkraut erhöht die Widerstandskraft von ACE2. Das Virus nutzt den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu benutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe aus mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen. Zusätzlich haben beide Kräuter herzstärkende Wirkung. Baikal Helmkraut ist in der Nachsorge von Schlaganfall bewährt, es verhindert das Absterben von Nervenzellen

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Senkt systolischen und diastolischen Blutdruck. Hersaponin hat herzstärkende und beruhigende Wirkung. Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Verbessert Blutfluss

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Papain und Bromelain fördern die Durchblutung und die gesunde Fließfähigkeit des Blutes, indem sie den Abbau von Fibrin (Eiweiß) im Blut unterstützen. Fibrin ist für die

Blutgerinnung zuständig, trägt im Übermaß aber zu dickem Blut und Thrombose bei

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Arginin erweitert die Gefäße, dadurch Blutdrucksenkung, enthaltene Aminosäuren senken Cholesterin, Triglyceride, Homocystein

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin! Zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Bei leichtem Bluthochdruck, wirkt Thrombozytenaggregation entgegen, reduziert Cholesterin, leicht blutverdünnend, Vitamin D-Mangel verursacht Bluthochdruck im Alter

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bluthochdruck kann die Folge von Vitamin D-Mangel sein, sehr häufig im Alter!

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Indem OPC des Traubenskerns die Faserproteine, aus denen die Blutgefäße bestehen, vor Zerstörung durch freie Radikale schützt, bleiben Gefäße elastischer statt zu verhärten und als Reaktion des Körpers darauf – den Blutdruck in die Höhe zu treiben, leicht blutverdünnend

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird zwangsläufig erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert, das führt zu Übersäuerung. Lysin reduziert Angina pectoris Schmerzen, reduziert Bluthochdruck, auch stressbedingt, lindert Arteriosklerose auf vielfältige Weise: Entspannt die Gefäße, senkt Cholesterin, verhindert dessen Anhaftung an den Gefäßwänden, senkt auch das Lipoprotein a, das Gefäßwände verklebt, reinigt die Gefäße von bestehenden Lipoprotein-Plaques, regeneriert die kollagenhaltigen Gefäßwände von Arterien und Venen, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Bei erhöhtem systolischem (oberen) und diastolischem (unteren) Blutdruckwert aufgrund von Erschöpfung, Stress oder nierenbedingt, reguliert die blutdruckbestimmenden Hormone der Nebennierenrinde, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation

(leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Seine Tyrosinase senkt Bluthochdruck. Shiitake reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßerweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck (oberen und unteren Wert) durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entlastet den Blutdruck (oberen und unteren Wert), indem die Thrombozytenaggregation leicht gehemmt wird, LDL-Cholesterin und Triglyceride gesenkt werden

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen, senkt vor allem den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd, entlastet Blutdruck (oberen Wert) durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, höhere Sauerstoffsättigung des Blutes, Ausgleichend auf das Nervensystem

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Gefäßablagerungen, senkt Cholesterin und Bluthochdruck, glättet die Gefäße, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, hochantioxidativ

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Verhärtete Gefäße verursachen Bluthochdruck. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch

die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gleicht den Blutdruck aus, insbesondere bei Stress, Stress stellt die Gefäße eng, senkt Cholesterin

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Arginin erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen, was Bluthochdruck entgegenwirkt, vor allem bei klimakterisch bedingtem Bluthochdruck bei Frauen

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi schützt die Gefäße vor freien Radikalen und senkt Bluthochdruck. Durch Regulierung des Cortisol-Levels senkt Tulsi auch stressbedingten Bluthochdruck

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa Blätter können helfen, den Blutdruck zu regulieren, es hat eine entstressende Wirkung

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin & Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nervenstärkend bei vegetativ bedingtem Bluthochdruck, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

### Chaga Vitalpilz

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entlastet den Blutdruck durch Entspannung des Zentralnervensystems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Bluthochdruck durch Entwässerung (ohne Kaliumverlust)

## Blutkörperchen (zu wenig weiße)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Niedrige Werte der für die Infektabwehr verantwortlichen weißen Blutkörperchen werden erhöht und zu hohe Werte gesenkt, auch bei Leukopenie durch Chemo

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert das weiße und das rote Blutbild, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie, stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Agaricus oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert weiße Blutkörperchen, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie, auch bei Anämie

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Einer oft im Zuge der Chemotherapie auftretenden Leukopenie und Neutropenie (ein starker Verlust an weißen Blutkörperchen) kann mit Ashwagandha entgegengewirkt werden. Der hohe Eisengehalt fördert das rote Blutbild

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Milz (TCM), indem Feuchtigkeit ausgeleitet wird, dadurch verbessert sich auch die Blutbildung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, Vitamin C stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Regeneriert das weiße Blutbild, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem und stärkt die Bildung weißer Blutkörperchen, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe fördert die Blutbildung und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

### Auricularia oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags

Wirkung: Fördert die Leukozyten-Bildung, Auricularia nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren, da Auricularia blutverdünnend wirkt

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Ohne genügend Vitamin B12 werden zu wenig weiße Blutkörperchen gebildet, die enorm wichtig für die körpereigene Abwehr sind. Sie überaltern und sind nur mehr von geringem Nutzen für das Immunsystem

## Blutmangel (zu wenig rote Blutkörperchen)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Alle drei Natursubstanzen bauen Blut auf. Vier Monate Einnahme empfohlen, da das rote Blutbild solange zur Regeneration benötigt. Verbessert das weiße, und das rote Blutbild, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie, stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen. Baut auch Blut nach der TCM auf, Symptome: Blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhaftere Träume, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie. In der chinesischen Medizin wird zwischen einem Herz- und einem Leber-Blut-Mangel unterschieden. Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel zeigt sich in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnenscheidenentzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa ist perfekt einsetzbar bei Anämie. Es ist zugleich reich an Eisen und an Mangan. Mangan wird im Körper in Eisen umgewandelt. Moringa erhöht den Hämoglobinspiegel in kürzester Zeit

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hervorragende Aufnahme, ideal bei Eisenmangel durch besseren Transport im Darm

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Enthält gut aufnehmbares Eisen, bei Eisenmangel-Anämie

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin ist ein Metall-Chelator, es verbessert die Bioverfügbarkeit von Eisen

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Beta-Thalassämie

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Im Ayurveda zur Blutbildung eingesetzt

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist extrem wichtig zur Blutbildung, etwa bei Vegetariern (Vitamin B12), wird auch zur Aktivierung von Eisen benötigt

### Agaricus oder Reishi oder Pleurotus oder

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Blutbildend

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Blutbildend

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Blut bildend und Blut reinigend

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Aus Threonin wird Glycin aufgebaut und daraus Kollagen, Hämoglobin und Kreatin

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel führt nach vielen Jahren unter anderem zu Blutmangel

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt blutbildend

## Blutreinigung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn regt allgemein den Stoffwechsel an, reinigt das Blut und verbessert durch Unterstützung der Ausscheidungsorgane die Entgiftung

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Blut bildend und Blut reinigend

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, reinigend. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Blut reinigend

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Blutreinigend und entgiftend

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blutreinigend, leberentgiftend, entwässernd

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hat blutreinigende und entgiftende Wirkung

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entgiftet das Bindegewebe und den Darm, entlastet das Blut

## Blutzucker erhöht siehe Diabetes

## Borreliose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x8 Kps

Wirkung: Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Artemisia öffnet die Zelle, die den Borrelien als Versteck dient. Kann hochdosiert auch ohne Antibiotikabehandlung helfen. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Mindestens zwei Monate Einnahme. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baikal Helmkraut ist bewährt bei Borreliose. Andrographis soll sogar die wirksamste Pflanze bei Borreliose überhaupt sein, da sie Spirochäten wirksam bekämpft und das auch dann, wenn trotz Antibiotika Beschwerden da sind

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Sehr gut gegen Borrelien

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Astragalus verändert den Körpergeruch in einer Weise, die für Zecken unangenehm ist. Außerdem unterstützt er das Immunsystem gegen Borrelien und die Fähigkeit, die Aufnahme der Borrelien zu blockieren, wirkt effektiv gegen Immunhemmstoffe im Speichel der Zecke. Somit ist er vorbeugend bei Aufenthalt in Zeckengebieten empfehlenswert, hat aber auch begleitend bei Borreliose (zusammen mit Baikal Helmkraut und Andrographis) immunstärkende Bedeutung, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Antibakteriell, schon bei den ersten Anzeichen (Wanderröte) hochdosiert anwenden

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Antibakteriell, schon bei den ersten Anzeichen (Wanderröte) hochdosiert anwenden

### Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Spätfolgen (Neuroborreliose), fördert den Nervenwachstumsfaktor, repariert Nerven

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, gute Erfahrungen bei Borreliose

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. CBD ist zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Beeinflusst die Wahrnehmung von Angst und Schmerz

## Bronchitis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzuhusten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch empfohlen bei Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen (gelber Zungenbelag), Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt die Entzündung

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x2 Kps alle 3 Stunden,

Kinder 5x1 Kps alle 3 Stunden

Wirkung: Schleimlösend/antibakteriell/antiviral, Husten, Bronchitis, Keuchhusten, Kindern auf Honig geben, bei Husten nachts mit Olivenöl auf die Fußsohlen streichen, Socken darüber, auch bei Lungenentzündung

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Traditionell bei Lungenbeschwerden wie Asthma, Bronchitis und Tuberkulose durch entspannende, infektionshemmende und schleimausleitende Wirkung

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, entlastet die Lunge bei Asthma, Atemnot, Lungenemphysem, wiederkehrender oder chronischer Bronchitis

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, entlastet die Lunge bei Asthma, Atemnot, wiederkehrender Bronchitis. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

## Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei trockener Bronchitis, schleimhautbefeuchtende und lindernde Wirkung auf irritierte oder entzündete Schleimhäute, bei trockenem Husten, auch infolge einer Bronchitis oder Lungenentzündung

## Chaga oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Cordyceps 2x2 nicht abends

Wirkung: Entzündungshemmend, stärkt die Lunge, antiviral, antibakteriell

## Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Schleimhautbefeuchtende und lindernde Wirkung auf irritierte oder entzündete Schleimhäute, bei trockenem Husten, auch infolge einer Bronchitis oder Lungenentzündung - Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss - daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

## Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane erhöhen die Produktion sogenannter Phase II Enzyme in den Epithelzellen der Atemwege. Sie bauen organische Toxine ab und helfen so, oxidativen Stress zu reduzieren, wodurch auch Entzündungen reduziert werden. Außerdem leiten sie krebserregende Stoffe aus und reduzieren das Lungenkrebsrisiko. Bei COPD, Asthma und allen weiteren Erkrankungen der Atemwege. Stärkt Bronchien und Rachenschleimhäute

## Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot. Die Angelikawurzel bewegt und reguliert Qi, hilft etwa bei Husten, nicht geeignet bei innerer Hitze

## Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Seine husten- und entzündungslindernde sowie schleimlösende Wirkung ist auf seine Fähigkeit, Kälte und Erreger zu vertreiben, zurückzuführen. Inhalieren und Einreiben der Brust mit sehr stark verdünntem Oreganoöl ist bei Bronchitis günstig, übrigens auch bei Asthma. Oreganoöl bekämpft den Lungenentzündungserreger Klebsiella pneumoniae

## Reishi oder Shiitake oder Agaricus oder Polyporus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, schleimlösend, hustenlindernd, antibakteriell, antiviral

## Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampft, hustenstillend, bei nervösem Husten und bei Keuchhusten

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Brahmi bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend, fiebersenkend, leistungssteigernd

## Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Verhindert das Zusammenschnüren der Bronchien und erweitert sie, antibakteriell, entzündungshemmend, erleichtert das Abhusten

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem, ist für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert und wirkt zusätzlich entzündungshemmend

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Entzündungshemmend, verbessert die Lungenfunktion

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Angriffen von Erregern schützt, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tagesdosierung 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Die Inhaltsstoffe Cineole, Camphen und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege, fördern das Abhusten von Schleim, reinigen die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen

## Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entzündungshemmenden und antibiotischen Eigenschaften helfen gut bei Bronchitis

## Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer wirkt wärmend, schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei Husten sind seine schleim- und krampflösenden, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen günstig

## Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wichtigstes Kraut in der TCM bei Bronchitis

## Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, auch bei Antibiotikaresistenz

## Mate Tee

Tagesdosierung: 1 bis 3 Tassen

Wirkung: Sein Theophyllin entspannt die Bronchien

## Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit

## Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser

Wirkung: Bei Husten, Schnupfen und leichtem Fieber, schleimlösende Wirkung. Bei Keuchhusten und Asthma krampflösend

## Bulimie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert Serotoninbildung im Körper: Serotonin spielt eine Schlüsselrolle bei der Steuerung des menschlichen Essverhaltens. Bei Bulimie kommt es zu einem Mangel an zentralen Serotonintransportern im Gehirn

**Burnout** siehe Erschöpfung

**Candida albicans** siehe Pilzkrankung

**Cellulitis** siehe Bindegewebsschwäche

**Cholesterin erhöhtes LDL-Cholesterin**  
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Bunnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Cholesterinsenkend aufgrund der Saponine, weitere Effekte: gefäßerweiternd, Blutdruck senkend, Herz stärkend, auch bei familiär gehäuften Bluthochdruck. Chrom hilft, den Wert an LDL-Cholesterin zu senken, und den Blutspiegel des „guten“ HDL-Cholesterins zu erhöhen

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, senkt Cholesterin und Triglyceride vergleichbar mit Medikamenten, pflegt Gefäße durch Bioflavonoide, nicht mit Medikamenten kombinieren

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Senkt hohes LDL- und VLDL-Cholesterin sowie Triglyceride, während das „gute“ HDL-Cholesterin in einer kleinen Studie leicht stieg. Das ist deshalb bemerkenswert, da schlanke, sportliche Menschen mit guter Ernährungslage trotzdem hohe Blutfettwerte haben können. Das liegt häufig am Stress. Er treibt Cholesterin ordentlich in die Höhe, da Stress den Körper dazu anregt, mehr Energie in Form von Fettsäuren und Glukose zu produzieren und die Cholesterinproduktion in der Leber angeheizt wird. Außerdem kann sich Stress störend auf den Cholesterin-Abbau in der Leber auswirken

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, die für erhöhte Blutfette laut TCM verantwortlich ist

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die für erhöhte Blutfette und Ablagerungen laut TCM verantwortlich sind. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, hemmt Cholesterinaufbau in der Leber

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden, hebt HDL-Cholesterin

Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, fördert die Umwandlung von Cholesterin in der Leber, zuverlässig bei Jüngeren

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin

### Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden, ideal zusammen mit Guggul

### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen senken Cholesterin als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin

### Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin!

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin! Zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Hebt das „gute“ HDL-Cholesterin

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Cholesterin, indem die körpereigene Produktion reduziert wird, der Einbau von Cholesterin in die Zellen gehemmt und seine Oxidation verhindert werden, verbessert den Blutfluss, senkt Bluthochdruck und Homocystein

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und hebt HDL-Cholesterin (Apolipoprotein A1), reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, senkt Homocystein, auch bei familiär gehäuftem Bluthochdruck, auch Arginin senkt Cholesterin

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig zur Senkung des Homocysteinspiegels (Risiko für Gefäße, soll nicht über dem Wert 8 liegen). Um durch Homocystein entstandene Schäden zu reparieren, schüttet der Körper vermehrt Cholesterin aus, daher immer den Wert mitbestimmen lassen

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Senkt Cholesterin, verbessert den Blutfluss, gleicht Nerven aus

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl enthält Omega-3-Fettsäuren, die als natürliche Cholesterinsenker fungieren, 34 % Reduktion des LDL-Cholesterins und 44 % Verbesserung des HDL-Cholesterins, außerdem extrem starkes Antioxidans (300mal stärker als Vitamin A oder E), verhindert Oxidieren des Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden, Begleiteffekte: Blut verdünnend (reduziert Thrombozytenaggregation), dadurch Blutdruck regulierend, Blutfluss fördernd, verbessert Herzrhythmus und Herzratenvariabilität

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Maca und L-Arginin senken Cholesterin

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, verhindert Oxidation des LDL-Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus ist dank seines Inhaltsstoffs Beta-Sitosterin auch ein beachtlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker, wodurch die Gefäße entlastet werden. Hintergrund sind eine verminderte Cholesterinaufnahme im Darm, eine verbesserte Umwandlung in der Leber und eine beschleunigte Ausscheidung, Auch Goji und Angelica senken Cholesterin, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Bewirkt eine leichte Senkung von erhöhtem LDL-Cholesterin, eine leichte Anhebung des erwünschten HDL-Cholesterins und eine leichte Blutdrucksenkung

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Senkt Cholesterin durch seine Gingerole

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 El in Wasser

Wirkung: Cholesterinsenkend aufgrund der Saponine, reduziert Cholesterin über den Darm

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Verhindert Oxidation des Cholesterins, senkt Cholesterin

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E schützt LDL-Cholesterin vor Oxidation, wodurch die Gefäße gesund bleiben, da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßinnenwänden anlegt

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Optimiert die Darmflora, bearbeitet das Cholesterin, sodass es ausgeschieden werden kann, wirkt gegen Schadbakterien, die aus Cholesterin karzinogene sekundäre Gallensäuren produzieren

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El in Wasser oder Saft

Wirkung: Cholesterinsenkend aufgrund der Saponine, reduziert Cholesterin über den Darm

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Mit Shilajit lassen sich die Blutfette senken und der Antioxidantien-Status verbessern. Nur oxidiertes LDL-Cholesterin legt sich an Gefäßwänden an

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an

## Chronische Entzündungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen nach der TCM. Die Hitze-Störung hat viele Gesichter wie akute und chronische Entzündungen des Verdauungstrakts (Magen, Darm, Leber, Galle), Durchfall, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride, Bronchitis und Lungenentzündung, gelber Schleim, Borreliose, Hautkrankheiten (Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.), Harnwegs-, Blasen-, Niereninfekte, Migräne, Nahrungsmittelallergien (auch Zöliakie), Nasenbluten, Neigung zu Fehlgeburten, vaginalem Ausfluss, Unterleibsentzündungen, Mykosen, Feigwarzen, resistenten Keimen. Kühlt die schädliche Hitze aus Lunge, Magen, Gallenblase, Dickdarm, Herz, Dünndarm, Leber und Blut. Auch Feuer, Hitzetoxine, Feuchtigkeit in der Milz, Feuchtigkeit und die Hitze in den drei Feuerstätten, „heißer Wind“ und Sommerhitze werden ausgeleitet, das aufsteigende Yang der Leber wird beruhigt, ungenügendes Yin wird genährt, Schleim unter dem Zwerchfell wird aufgelöst, stagnierendes Qi in der Brust kommt ins Fließen. Seine



kühlende, fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung wird mit Aspirin verglichen. Hitze ist auch erkennbar an gelblichem Zungenbelag

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch hilft bei allen akuten und chronischen Entzündungen, auch begleitend bei Bauchspeicheldrüsenentzündung, da bei der Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsenentzündung Leukotriene eine entscheidende Rolle spielen und diese durch Weihrauch gehemmt werden

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Schützt die Zelle vor oxidativem Stress. Im Gegensatz zu anderen Antioxidantien wie Vitamin C und E, die freie Radikale direkt angreifen, aktivieren Sulforaphane bestimmte Enzyme in der Leber, die freie Radikale neutralisieren. Entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse werden über den Nrf2-Signalweg eingeleitet, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- $\kappa$ B kommt. Dieser wichtige Signalweg wird mit zunehmendem Alter immer schwächer. Sulforaphane halten die Mechanismen seines Abbaus auf und stärken ihn zusätzlich. Dadurch werden auch Entzündungsreaktionen im Körper reduziert. Sulforaphane unterstützen die Bildung von NAD, das mit zunehmendem Alter immer weniger gebildet wird – ein Effekt, von dem angenommen wird, dass er mit dem Auftreten von chronischen Entzündungen zusammenhängt oder das Ergebnis davon ist. Als starkes Anti-Azidosemittel wirken Sulforaphane gegen Übersäuerung

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bekämpft Erreger, hervorragend bei allen Entzündungen, auch bei tödlichen Erregern in der Tiermedizin und Entzündungen im Bewegungsapparat, bei Blasenentzündung, Angina, Sinusitis, Bauchspeicheldrüsen-, Prostataentzündung, Dermatitis, Divertikulitis, Gastritis, Colitis, Hepatitis, Arthritis, Polyarthritis, Psoriasis, Mundschleimhautentzündung uvm.

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, vor allem Magen-Yin und Lungen-Yin, gleicht die durch Entzündungen (Yang) und andere Hitzeerkrankungen sowie durch Milzschwäche und den daraus resultierenden Blutmangel entstandene Yin-Defizite aus. Dieses Yin-Defizit gilt als Ursache für Entzündungsneigung und chronische Entzündungen

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend und schmerzstillend, insbesondere für den Bewegungsapparat

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blockiert TNF-alpha, einen körpereigenen Entzündungsstoff, und beeinflusst die ganze Kette von entzündungsfördernden Molekülen

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole stark entzündungshemmend und schmerzstillend. Ein adäquater Ersatz für nicht-steroidale Schmerzmittel. Ingwer hemmt das Cyclooxygenase-2 Enzym (Cox-Hemmer), das etwa für Rheuma verantwortlich ist

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps

Wirkung: Bei allen Entzündungen begleitend aufgrund vielfältiger Wirkungen, senkt insgesamt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes, senkt CRP-Wert im Blut und Schmerzen, bei Lupus erythematodes, MS, Nephropathien, Hepatitis, Colitis, auch Vitamin D wirkt entzündungshemmend

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin hat entzündungshemmende Eigenschaften, die bei chronischen Entzündungen von Nutzen sein können. Lysin hemmt Enzyme, die Kollagen abbauen, und könnte somit Entzündungsprozesse verlangsamen. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Hemmt Entzündungen und senkt den CRP-Wert, der chronische Entzündungen anzeigt und bei Stress erhöht sein kann. Traditionelle Einsatzbereiche sind daher etwa Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzem, Furunkel, aber auch Gelenksproblematiken wie Schmerzen und Entzündungen (Arthritis), Polyneuropathie

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Guggul häufig bei Gelenksbeschwerden wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Knochenentzündung, Sinusitis und Herzmuskelentzündung verwendet, weil es schon in kleinen Mengen schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend etwa bei Rheuma oder Gastritis

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

**Wirkung:** Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen - und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen wie Autoimmunerkrankungen etwa Diabetes Typ 1, Rheuma, Fibromyalgie, MS, Migräne, chronische Nervenschmerzen, Menstruations Schmerzen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

**Wirkung:** Oreganoöl wirkt gegen zahlreiche Erreger, auch solche, die Biofilme bilden und daher besonders schwer zu bekämpfen sind. Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden. Bei Zahnfleischentzündungen, die letztlich zur Parodontose mit Zahnverlust führen können, bekämpft das Oreganoöl die meist ebenfalls biofilmbildenden Erreger und löst das Entzündungsproblem in der Tiefe

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Antibakteriell, antiviral, antifungal, stark entzündungshemmend dank Bioflavonoiden

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Gegen Gallenblasenentzündung, Reizmagen und Leberentzündung

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

**Wirkung:** Tryptophan-Mangel kann Entzündungen verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

**Wirkung:** Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der die Immunkraft vermindert. Bei chronischen viralen Infekten benötigt man besonders viel Lysin, insbesondere bei Herpes aller Art und Rheuma auslösenden Viren. Lysin-Mangel sensibilisiert gegenüber Herpes und Rheuma-Viren. 95 % der Bevölkerung trägt das Herpes-Virus in sich und benötigt daher vermehrt Lysin. Arginin hingegen nutzt denselben Transportweg wie Lysin und kann Herpes-Schübe auslösen

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, bei allen Entzündungen, besonders Bronchitis, Gastritis, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Fibromyalgie, Arthritis, Hepatitis A, B, C, Gefäßentzündungen, Magen- und Darmentzündungen

### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, Sägepalmextrakt auch bei Brustdrüsen-, Hoden-, Blasen- und Prostataentzündung

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Harmonisiert das Immunsystem, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, speziell im Nerven- und Magen-Darmbereich bei Gastritis, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Neurodermitis, MS, Polyneuropathien

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

**Wirkung:** Harmonisiert das Immunsystem bei Entzündungen wie Rheuma, Gicht, Fibromyalgie, Hepatitis, Hashimoto Thyreoiditis, Borreliose, Diabetes, Bronchitis und Lungenentzündung

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Harmonisiert das Immunsystem, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, speziell bei Rheuma, Hashimoto Thyreoiditis, Borreliose, Diabetes, Bronchitis und Lungenentzündung

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Entzündungshemmende und befeuchtende Wirkung auf Augen, Haut und Schleimhäute  
**Achtung:** Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Unterstützt bei Entzündungen generell, etwa Blasenentzündung, reinigt die Lymphe

### Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Enthält die stark antioxidative und entzündungshemmende Aminosäure L-Ergothionein. Bei Blasen-, Darm-, Leber- und Bauchspeicheldrüsenentzündung

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück, sehr antioxidativ

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Entzündungshemmende und antioxidative Wirkung

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Seine Fulvinsäuren und sein Schwefelanteil wirken entzündungshemmend, wodurch entzündliche Prozesse im Darm wie Divertikulitis oder Colitis aber auch etwa der Gelenke wie Rheuma oder der Venen gelindert werden, Ödeme zurückgehen, Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen gebunden und ausgeschieden werden

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Enthält die natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur“. Gegen stumme Entzündungen im Darm, die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Entzündungshemmend, Silizium aktiviert das Immunsystem nachhaltig

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Colitis, Blasenentzündung, chronischer Hepatitis, Sehnenscheidenentzündung, baut Qi und Blut auf, jedoch auch Yang. Bei Hitze zusammen mit kühlendem Baikalmkraut anwenden

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend, präbiotisch, probiotisch, bei Schadbakterien, dadurch auch gut bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Lindert Schmerzen und Entzündungen durch die Hemmung von Prostaglandinen und entzündlicher Proteine. Wirkt antioxidativ

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Gastritis, Hepatitis, Bronchitis – leitet Hitze aus nach der TCM

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bei Entzündungen wie Sinusitis, Prostatitis, Bronchitis, auch bei Antibiotikaresistenz

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Traditionell bei allen Entzündungen etwa bei Brustdrüsenentzündung

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Antioxidans, alle chronischen Entzündungen führen zur vermehrten Bildung von freien Radikalen

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin C und Zink sind von entscheidender Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa hemmt aufgrund seines Chlorophyll-Gehalts Entzündungen bei akuten Infekten, fördert außerdem die Funktion der Bauchspeicheldrüse. Die sekundären Pflanzenstoffe weisen entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften auf

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leicht entzündungshemmend, auch bei rheumatischen Beschwerden

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur bei äußerlichen Entzündungen, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E wirkt entzündungshemmend

### Colitis

(in Frage kommende Mittel, gerade hier sehr zu empfehlen: energetisches Austesten)

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirken Viren und Bakterien entgegen, wirken entzündungshemmend, Hericium speziell im Nerven- und Magen-Darmbereich, wirkt beruhigend, gut bei Reizdarm-Syndrom, kräftigt, schützt und regeneriert die Darmschleimhaut. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Optimiert die Darmflora, reduziert Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, Verdauungshilfe

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen. Möglicherweise wirkt Sulforaphan auch chronischen Entzündungen der Darmschleimhaut entgegen. Sulforaphan bildet im Zellversuch dosisabhängig weitaus mehr humanes  $\beta$ -Defensin-2 (HBD-2) als unbehandelte Kontrollzellen. HBD-2 findet sich in den Wänden des gesamten Magen-Darm-Trakts und verfügt über antimikrobielle Eigenschaften. Mehrere Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einer verminderten HBD-2-Bildung und der chronischen, im Kolon lokalisierten Darmentzündung Morbus Crohn. Sulforaphane schützen die Zelle vor oxidativem Stress, vor allem indem sie bestimmte Enzyme in der Leber aktivieren, die freie Radikale neutralisieren. Entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse werden über den Nrf2-Signalweg eingeleitet, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- $\kappa$ B kommt

### Baikalmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen nach der TCM, sehr bewährt zur Hitzeausleitung bei chronischen Entzündungen

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Entzündungshemmend bei Gastritis und Colitis, wird in den USA häufig bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Hemmt Entzündungen und repariert die Darmbarriere

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

**Wirkung:** Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen, regulieren Immunprozesse und beugen Autoimmunerkrankungen vor und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Laut Untersuchungen hilfreich bei Colitis, baut Qi und Blut auf, jedoch auch Yang. Bei Hitze zusammen mit kühlendem Baikal Helmkraut anwenden

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Wirkt speziell bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ausgleichend und regulierend auf das Immunsystem, entzündungshemmend, fördert die Darmflora

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Stärkt und reinigt den Darm, wirkt entzündungshemmend, versorgt mit allen Spurenelementen in ionischer Form

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Enthält die natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur“. Gegen Entzündungen im Darm

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Verfestigt den Stuhl bei chronischem Durchfall

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Enthält Lenthionin, das stark antibakteriell und antiviral wirkt. Erhöht das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien und wirkt gegen Verstopfung. Bei Darmentzündungen und Darmgeschwüren

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Hilft der Darmflora, sich schneller zu regenerieren. Ersatz für Darmbakterienkulturen nach Antibiotikabehandlungen. Hilft bei Verstopfung, Parasiten, Darmentzündungen und -geschwüren. In Kombination mit dem Hericium Vitalpilz

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

**Wirkung:** Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Weihrauch hilft bei Colitis ulcerosa und bei Morbus Crohn durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften vergleichbar gut wie das Standardtherapeutikum Sulfasalazin

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

**Wirkung:** Threonin ist für die Ausbildung der Darmschleimhäute maßgeblich

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps

**Wirkung:** Krillöl enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin und Phospholipide, die bei Colitis oft fehlen und die Darmschleimhaut schützen, hilft bei der Östrogenbildung (Östrogen ist für den Schleimhautaufbau zuständig)

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

**Wirkung:** Tryptophan-Mangel kann Entzündungen wie Reizdarm verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

**Wirkung:** Glycin unterstützt die Schleimhaut im Verdauungstrakt, was bei der Behandlung von Colitis hilfreich sein kann. Lysin kann durch seine Rolle im Kollagenaufbau die Integrität des Darmgewebes unterstützen. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten. Lysin hemmt auch Schmerzen durch Entzündungen

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bekämpft und behebt die Entzündung. Auch bei Leaky Gut und Morbus Crohn. Kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Reizdarm

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lindert Reizdarm

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Colitis ist Vitamin D-Mangel häufig

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 El in Wasser

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, nährt Darmbakterien, die Butyrat erzeugen, das einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten bildet und die Darmwände vor entzündlichen Prozessen schützt, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, enthält keine Fruktose

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem, hat sich bei Colitis häufig sehr gut bewährt

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Entzündungshemmend durch Enzyme

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, guter Schleimhautschutz (versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm)

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, der den Butyrat-Stoffwechsel fördert (sorgt für Schutzfilm auf den Schleimhäuten) mit Studien belegte Wirkung: reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, enthält Fruktose

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung (wichtig auch bei allergischem Hintergrund)

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vit E-Mangel ist bei Colitis sehr wahrscheinlich

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie – außer gegen Pilze und Parasiten – auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufoende Schadbakterien im Darm

## COPD

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Reishi oder Cordyceps oder Shiitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: Hoch dosieren! 3x2 bis 5x2 Kps, eventuell 2 Vitalpilze kombinieren

Wirkung: Vitalpilze erleichtern das Ausatmen, bei allen Lungenkrankheiten, entzündungshemmend, schleimlösend, verbessern Sauerstoffversorgung

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt massiv Entzündungen

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Traditionell bei COPD eingesetzt, entzündungshemmend, unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzuhusten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch empfohlen bei Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf die Lungenfunktion, entzündungshemmend

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane erhöhen die Produktion sogenannter Phase II Enzyme in den Epithelzellen der Atemwege. Sie bauen organische Toxine ab und helfen so, oxidativen Stress zu reduzieren, wodurch auch Entzündungen reduziert werden. Außerdem leiten sie krebserregende Stoffe aus und reduzieren das Lungenkrebsrisiko

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erweitert Bronchien, erleichtert das Ausatmen

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt dank der stickstoffanregenden Wirkung erweiternd auf die Bronchien

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert, zusätzlich entzündungshemmend

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, hält Lungenbläschen elastisch, erleichtert Ausatmen

## Covid-19

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Gegen Fieber, oxidiert den Erreger und verhindert sehr wahrscheinlich eine Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber, Auslösen von Autoimmunerkrankungen) oder Varizella Virus (Gürtelrose) während Covid. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitze (gelblicher Zungenbelag), Fieber, kühlt. Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegsentzündung, Lungenentzündung u.a. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich usw. Hemmt Bakterien, Viren und Plasmodien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Auch gegen Viren und sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Antiviral, gute Erfolge bei Covid. Extrem gut bei Long-Covid, da das oft durch Covid reaktivierte Epstein-Barr-Virus bekämpft wird

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Covid, Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps (nicht am Abend)

Wirkung: Stärkt die Lunge, aktiviert das Immunsystem, schenkt Kraft

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente, auch örtliche Anwendung durch Sprühen in die Nase oder Ohren möglich)

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Blutverdünnend, gegen Thrombosen, regeneriert die Schleimhäute, nicht zusammen mit Blutverdünnern

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Ein hoher Vitamin D-Spiegel ist maßgeblich für die Immunkraft

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzuhusten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch empfohlen bei Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa - und zur Regeneration bei Long-Covid

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps + Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr, 1000 IE pro Kapsel

Wirkung: Sowohl EPA+DHA als auch Astaxanthin als auch Vitamin D stärken das Immunsystem

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Behindert das Eindringen des SARS-CoV-2 in menschliche Zellen und hemmt einen Entzündungsweg, der auch bei schweren COVID-19-Verläufen aktiv ist

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Kälte (weißer Zungenbelag), wärmt. Stimuliert das Immunsystem, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein - vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder mehr etwa 3x5 Kps  
Wirkung: Verhindert die Vermehrung von Viren, vor allem gegen virale Infekte, hochdosiert gleich zu Beginn einnehmen

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen  
Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. Cistus wirkt gleichzeitig antiviral und antibakteriell

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps  
Wirkung: Bekämpft massiv Infekte durch Viren, Bakterien, Pilze, jedoch nicht mit Medikamenten kombinieren

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps  
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die bei Infekten laut TCM mitspielen bzw. ursächlich sein können und etwas mit „Milieu“ zu tun haben, etwa bei Erkältungen, Sinusitis, Candida etc. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps  
Wirkung: Wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus, hebt TH-1-Immunantworten an, Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) stellen zusammen mit den T- und B-Zellen die Lymphozyten-Population des Blutes dar. Als „first line of defense“ sind sie maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen, somit entscheidend für den Immunstatus und bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen und Krebs deutlich erniedrigt

### Reishi oder Shiitake oder Maitake oder Agaricus oder Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x3 bis 3x3 Kps  
Wirkung: Vitalpilze wirken antiviral, antibakteriell, antifungal, regen das Immunsystem an.

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 4 Tassen  
Wirkung: Tulsi ist antibakteriell, antiviral, antifungal, entzündungshemmend. Tulsi ist vorbeugend und begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber, Adenovirus, Sinusitis, begleitend angewendet verhindert Tulsi Sekundärinfektionen

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Fruchtsaft oder Smoothie, bei Fieber auch problemlos öfter  
Wirkung: Antiviral, antibakteriell, Fieber senkend, schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend, reich an Vitamin C, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Oft begleitend sinnvoll, produziert das natürliche Antibiotikum „Acidophilin“, fördert die gesunde Darmflora, stärkt das Immunsystem gegen Bakterien, Viren, Pilze, schützt die Darmflora während Antibiotikabehandlung und baut sie danach wieder auf

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser  
Wirkung: Aktiviert das Immunsystem gegen jede Art von Erreger

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, zur Desinfektion, dünn aufsprühen, trocknen lassen  
Wirkung: Breitbanddesinfekt, keine Resistenzen, ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen

## Darmdysbiosen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Für die gesunde Darmflora, unterstützt gegen Schadbakterien, Viren, Pilze und fördert die Verdauung

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Bindet Gifte im Darm – auch aus Gärung und Fäulnis – und bringt sie zur Ausscheidung. Hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

## Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert den Magen-Darbereich, kräftigt und schützt die Schleimhäute im Darbereich, gegen Viren, Bakterien, Pilze

## Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, regeneriert den Magen-Darbereich, kräftigt und schützt die Schleimhäute im Darbereich, gegen Viren, Bakterien, Pilze

## Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entgiftet den Dickdarm besonders gut, dadurch kann sich das gesunde Mikrobiom erholen und besser entfalten

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

## Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, unterstützt das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schadbakterien, Viren und Pilzen

## Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch, reinigt, bei Schadbakterien, bei Durchfall/Verstopfung

## Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Das Enzym Papain bricht die Fasern von Fleisch auf und beschleunigt die Verdauung, damit keine Blähungen durch Fäulnisprozesse entstehen. Papayablatt baut außerdem Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigt den Darm, entsäuert, fördert Darmflora und Immunsystem und saniert insgesamt das Milieu im Verdauungstrakt

## Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

## Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm, gegen Pilze und Parasiten sowie auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

## Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin ist für die gesunde Darmschleimhaut unverzichtbar, baut Schleimschicht auf, ein Mangel führt zu Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten usw. und das trägt zu Darmdysbiosen bei, fehlt oft bei Darmdysbiosen, da es die am schwersten im Dünndarm aufnehmbare Aminosäure ist

## Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 1 gestrichener TL in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der die Darmtätigkeit fördert, Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet und entsäuert

## Darmflora

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Für die gesunde Darmflora, unterstützt gegen Schadbakterien, Viren, Pilze und fördert die Verdauung

## Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen

## Chaga oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, unterstützt das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken

## Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch, reinigt, bei Schadbakterien, bei Durchfall und Verstopfung

## Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 El in Getränke

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch

## Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entgiftet den Dickdarm besonders gut, dadurch kann sich das gesunde Mikrobiom erholen und besser entfalten



### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

**Wirkung:** Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Fördert ein gesundes Darmmilieu, wirkt präbiotisch, entzündungshemmend und positiv auf Darmflora, Darmepithel, Stoffwechselforgänge und Stuhlgang

### Darmentzündung siehe Colitis

### Dehnungsstreifen siehe Bindegewebschwäche

### Demenz siehe Alzheimer

### Depression

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

**Wirkung:** Tryptophan-Mangel ist ein Hauptgrund für Depressionen und Ängste, da aus Tryptophan das Wohlfühlhormon Serotonin aufgebaut wird (und daraus das Schlafhormon Melatonin), Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 2x3 Kps, nicht abends

**Wirkung:** Natürlicher MAO-Hemmer, verhindert den schnellen Abbau von Serotonin, stimuliert die Hormonfreisetzung aus der Nebennierenrinde

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Antidepressiv durch Anregung der Botenstoffe, bei bipolaren Störungen, Ängsten, Trauer, Überarbeitung, Stress

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Rhodiola wirkt antidepressiv, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Erhöht die Verfügbarkeit von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin und normalisiert den Stresshormonspiegel. Allein Serotoninmangel kann schon Depressionen, Antriebslosigkeit, Panikattacken Angststörungen, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Ganz im Gegensatz zu Antidepressiva, die langfristig zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert Brahmi die Wahrnehmung

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

**Wirkung:** Glycin wirkt beruhigend auf das Gehirn und könnte durch die Verbesserung der Schlafqualität einen positiven Einfluss auf depressive Zustände haben. Lysin kann Ängste reduzieren und zur Verbesserung der Stimmung beitragen

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

**Wirkung:** Mildert nicht nur Ängste, auch bei Depressionen kann es sehr positiv wirken. Eine Studie zeigte sogar, dass die Wirkung mit den Medikamenten Lorazepam und Imipramin vergleichbar waren, jedoch ohne Nebenwirkungen. Gute Erfolge zeigte Ashwagandha bei sozial isolierten und daher ängstlichen und deprimierten Ratten, was für einen Einsatz bei unter Isolation leidenden Menschen (Corona) sprechen könnte. Außerdem regeneriert Ashwagandha die stressbelasteten Nebennieren und fördert die Lebensenergie

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Leitet Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, die die Milz schwächen und Niedergeschlagenheit und Grübeln hervorrufen können. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

**Wirkung:** Schon geringe Mängel an B-Vitaminen können vor allem bei Älteren zur Depression führen

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

**Wirkung:** Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung und des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegels. Antidepressiva erübrigen sich oft bzw. wirken sie unvergleichlich besser, wenn sie in Begleitung von Krillöl eingenommen werden, Vitamin D spielt vor allem bei Depressionen im lichtarmen Winter eine Rolle

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

**Wirkung:** Vitamin D-Mangel spielt eine Rolle bei der Entstehung von Depressionen

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

**Wirkung:** Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Astragalus baut Qi auf und hilft damit auch der Stimmung, wird in der TCM auch Angst lösend, Depression mildernd und bei allgemeiner Nervenschwäche eingesetzt, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch entstresst und entspannt. Depressionen und Angststörungen werden gemildert, da Weihrauch beruhigend und wohltuend auf psychische Leiden wirkt

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin verringert die Stressanfälligkeit und wirkt stark auf die Psyche. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen. Lysin hebt den Serotonin-Spiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns, somit wirkt es antidepressiv

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa wird im Ayurveda bei Depressionen verabreicht aufgrund seiner entstressenden Wirkung

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi wirkt auf die Psyche. Hilft bei depressiven Verstimmungen und Ängsten. Tulsi führt in die Entspannung. Es reguliert den Cortisol-Spiegel und stabilisiert den Hormonhaushalt

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

### Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert Nervenwachstumsfaktor, stärkt Nerven, für Entwicklung und Erhaltung von Nervenzellen, begünstigt Regeneration des Nervengewebes im Gehirn, wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Fördert Regeneration beschädigter Nerven, antidepressive Wirkung

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Essentielle Aminosäuren, Tryptophan beeinflusst Serotoninbildung (Wohlbefinden)

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Tyrosin beeinflusst die Dopaminbildung (Antrieb), Carnitin ist wichtig zur Energiegewinnung

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Bei hormonell bedingter Niedergeschlagenheit und Erschöpfung

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Melancholie

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schwäche und Niedergeschlagenheit, mehr Lebenslust

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zink und Vitamin B6 fehlen bei Depressionen durch die Stoffwechselstörung HPU. Zink ist ein direkter Antagonist der NMDA-Rezeptoren, was teilweise seine antidepressive Aktivität erklärt. Zink verstärkt auch die Bildung von BDNF, was die Stimmung aufhellt, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: Jeden 2. Tag oder jeden Tag 1 Kps.

Wirkung: Zink und Vitamin B6 fehlen bei Depressionen durch die Stoffwechselstörung HPU. Zink ist ein direkter Antagonist der NMDA-Rezeptoren, was teilweise seine antidepressive Aktivität erklärt. Zink verstärkt auch die Bildung von BDNF, was die Stimmung aufhellt

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei leichten Depressionen und Ängsten, beruhigt die Nerven und hebt die Stimmung

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit im Körper. Damit sind viele Symptome verbunden wie etwa Stimmungstiefs am Morgen

## Diabetes

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert die körpereigene Insulinausschüttung, gleicht – vermutlich mitbedingt durch sein Spurenelement Vanadium – Blutzuckerschwankungen aus und senkt bei Typ 2-Diabetes hohe Blutzuckerspiegel. Die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse werden durch den Coprinus geschützt und regeneriert, verbessert den Langzeitzuckerwert. Spektakuläre Blutzuckerregulation bei Kombination mit Brokkoliextrakt – eine Alternative etwa bei Unverträglichkeit auf blutzuckersenkende Medikamente

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane greifen in Gene ein, die die Zuckerproduktion in der Leber steuern und kann nicht nur Blutzuckerwerte verbessern, sondern auch die Zuckerproduktion zurückfahren. Unterstützt auf mehreren Ebenen, indem es Serum-Insulin-Spiegel erhöht und den Nüchternblutzucker sowie Cholesterolspiegel im Serum senkt. Stärkt die antioxidative Leistung der Leber und wirkt nichtalkoholischer Fettleber entgegen. Trägt zur Regeneration des Gewebes der Bauchspeicheldrüse bei und wirkt gegen Insulinresistenz. Sulforaphane wirken gegen die bei Diabetes problematische Übersäuerung und schützen die Gefäße vor Folgeschäden durch Oxidations- und Entzündungsprozesse

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann bei Typ-2-Diabetes helfen, indem es die Insulinreaktion verbessert. Außerdem ist es an der Produktion von Gallensäuren und damit am Fettstoffwechsel beteiligt und kann bei Diabetikern die Verzuckerung der Blutgefäße verhindern. Lysin unterstützt die Kalziumaufnahme und kann zur Verbesserung der Insulinresistenz beitragen, was insge-

samt die Blutzuckerregulation und die Prävention von Diabetes-Folgeschäden unterstützen kann. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Nach dem Coprinus zweitwichtigster „Diabetikerpilz“, bei Diabetes Typ 1 und 2, schützt und revitalisiert Pankreas-Zellen, stimuliert das immunologische Gleichgewicht bei Diabetes Typ 1, reduziert und verlangsamt die Zuckeraufnahme, gegen Insulinresistenz, egen Folgeschäden etwa an Augen

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Der Maitake enthält ein spezielles Glykoprotein, das die Glukosetoleranz erhöht, ohne einen Einfluss auf die Insulinausschüttung auszuüben. Er unterstützt die Funktionsfähigkeit der Insulinrezeptoren an den Zellwänden und gleicht eine verminderte oder aufgehobene Wirkung des Insulins in den peripheren Geweben – mit gefährlichen Blutzuckerspitzen – aus

### Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

**Wirkung:** Reguliert den Blutzucker, äußerst wirksame Kombination, traditionell bewährt in Indien, Japan und auf den Philippinen, keine Gefahr der Unterzuckerung

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Senkt die Insulinempfindlichkeit, wirkt oft vergleichbar mit Medikamenten, verbessert die Leberfunktionen und damit die Glukoseregulierung

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Senkt Blutzucker dank seiner Gallussäure und Elagsäure

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

**Wirkung:** Unterstützt Typ 2-Diabetiker bei der Blutzuckersenkung. In Studien sank auch das glykierte Hämoglobin und die Ansprechbarkeit auf Insulin verbesserte sich. Leicht cholesterin- und Bluthochdruck senkend. Bei infizierten Wunden sollten Diabetiker an Schwarzkümmelöl denken. Es konnte nachgewiesen werden, dass es zumindest bei acht resistenten Staphylococcus aureus-Keimen hilft. Bei den übrigen elf konnte es nichts ausrichten

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

**Wirkung:** Senkt Blutzucker (laut Studie um 12% in 30 Tagen) und Stress, entspannt die Nerven

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Verbessert die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin, wodurch der Pilz blutzuckersenkend wirkt

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Senkt den Blutzuckerspiegel, ohne Unterzuckerung auszulösen, verbessert ebenfalls die Insulinsensibilität, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, schützt die bei Diabetes besonders gefährdete Leber, wirkt sehr stark

antioxidativ und entzündungshemmend, was Diabetes-Folgeschäden reduziert. Die Blutzucker regulierende Wirkung braucht aber ihre Zeit und kommt erst nach mehreren Wochen bis zu sechs Monaten Einnahme zum Tragen

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Senkt bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 den Blutzucker und beugt Arteriosklerose vor

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps oder auch mehr

**Wirkung:** Antioxidans (300mal stärker als Vitamin A oder E), verhindert Diabetes-Folgeschäden an den Gefäßen. Bei metabolischem Syndrom vermindert ein ausreichender Vitamin D-Spiegel das Risiko an Diabetes Typ 1 zu erkranken, Vitamin D trägt zu einer besseren Einstellung des Blutzuckers bei Typ 2 Diabetes bei

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Reduziert Blutzucker, erhöht die Insulinsensibilität und das Hormon Adiponektin. Damit hat er besonders für übergewichtige Diabetiker Bedeutung. Sie produzieren nur wenig Adiponektin, weil ihre Fettzellen gefüllt sind, während schlanke Diabetiker mit leeren Fettzellen besser dran sind, weil sie automatisch mehr Adiponektin produzieren. Adiponektin gleicht die Wirkung des Insulins an den Fettzellen aus. Ist es bei Übergewichtigen gering vorhanden, wird die Wirkung von Insulin an den Fettzellen abgeschwächt, während mehr von diesem Hormon die Insulinwirkung verbessert. Schließlich unterstützt der Astragalus auch bei Diabetes-Folgeerkrankungen wie Nerven-, Gefäß-, Augen- oder Nierenschäden, nicht geeignet bei innerer Hitze

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

**Wirkung:** Lindert Entzündungen, reguliert das Immunsystem – wird bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt, etwa Diabetes Typ 1

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Die Gefäßinnenwände von Diabetikern sind vermehrt Oxidationsprozessen ausgesetzt. Shilajit schützt davon, senkt das C-reaktive Protein (CRP-Wert), den wichtigsten Entzündungswert im Blut, sowie den Langzeitzuckerwert

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Reduziert den Langzeitzuckerwert und senkt den Nüchtern-Zuckerspiegel im Blut leicht. Bei Personen im Diabetes-Vorstadium verringert die Aloe den Nüchtern-Zuckerspiegel

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

**Wirkung:** Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der zu Anfälligkeit für Diabetes führt und das Gefäßrisiko erhöht. Mit Lysin lässt sich die Insulinresistenz verbessern. Lysin schützt vor Ablagerungen in Zusammenhang mit Diabetes (AGEs), die zu Gefäßschäden und grauem Star führen

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x3 Kps, Kinder 5x1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei manchen Diabetikern äußerst positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Insulinresistenz, leichtere Blutzuckereinstellung bei Typ 2-Diabetes

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Vitamin B-Bedarf ist bei Diabetes erhöht, B-Vitamine regeln Um- und Abbau von Kohlenhydraten

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: OPC stabilisiert Blutzucker und Insulin, schützt Gefäße durch antioxidative Wirkung, beugt grauem Star u. diabetischer Rethinopathie vor

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Sie erkennen das Insulin wieder und senken Blutzucker

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel positiv, was zu einer besseren Verwertung von Glucose und zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels führt. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gegen Bildung einer Fettleber als Begleiterscheinung des Diabetes

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen

Wirkung: Bei Ulcus, Breitbanddesinfekt, ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Senkt die Insulinresistenz bei Diabetikern, steigert die Insulinsensitivität, kann Diabetes im Anfangsstadium verhindern und Spätschäden von Diabetes wie Nerven- und Gefäßschäden

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Aufgrund seiner Bitterstoffe ist Löwenzahn günstig bei Schwankungen des Blutzuckerspiegels

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa wirkt unterstützend bei Diabetes und Bluthochdruck aufgrund entstressender Wirkung

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 verbessert die Insulinproduktion und die Insulinaufnahme. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tagesdosierung 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Laborversuche mit Tulsi zeigen, dass der Blutzucker gesenkt wird. Leber, Augen und Nieren werden durch Tulsi vor metabolischen Schäden durch hohe Blutzuckerspiegel geschützt

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 El in Getränke

Wirkung: Geringerer Blutzuckeranstieg nach Essen durch langsamere Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Ballaststoffe verlangsamen Aufnahme von Kohlenhydraten, geringerer Anstieg des Blutzuckers

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt rundum bei Diabetes-Risikofaktoren. Er steigert etwas die Insulinausschüttung, hebt HDL-Cholesterin, reduziert LDL-Cholesterin sowie Triglyceride, Übergewicht (lindert Heißhunger), reduziert etwas Bluthochdruck und den Gefäßrisikofaktor Homocystein. Er lindert bei Diabetes häufig auftretendes Hautjucken und unterstützt durch die vielen positiven Wirkungen auf das Gefäßsystem wie die Durchblutung

### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen senken den Blutzucker als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, Arginin stimuliert Insulinausschüttung, verbessert den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren, die gesamte Mischung unterstützt die Gewichtsabnahme

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße, unter anderem, wie auch Zink antioxidativ im wasserlöslichen Bereich, Zink senkt Blutzucker, wichtiges Spurenelement bei Diabetes

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Arginin ist günstig für Insulinausschüttung, verbessert den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Glutamin fördert das Darmhormon GLP-1, das Glucagon hemmt, die Glukoseempfindlichkeit in der Bauchspeicheldrüse erhöht, Insulin stimuliert und damit Blutzucker senkt. GLP-1 schützt die insulinproduzierenden Zellen

## Divertikulitis, Divertikulose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Verstopfung ist unbedingt zu vermeiden. Triphala reinigt den Dickdarm und hat leicht abführende Wirkung, entlastet dadurch bei Divertikeln. Reguliert den Darm auf sanfte Weise und wirkt entzündungshemmend

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich, hervorragende Wirkung bei Divertikulitis, kräftigt und schützt Schleimhäute

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr in Wasser oder Saft

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, senkt den Druck im Darm bei Divertikulose, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, entzündungshemmend, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, nicht bei Fruktoseunverträglichkeit

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: bis zu 3 El in Getränke

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff (90 % löslich), senkt den Druck im Darm bei Divertikulose, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei allen Entzündungen

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erschlafftes Bindegewebe begünstigt die Bildung von Divertikeln, Schleimhautausstülpungen, die mit zunehmendem Alter auftreten und sich entzünden können. Sie gelten als Vorstufe zu Darmkrebs und können außerdem zu lebensgefährlichem Darmdurchbruch führen. Shilajit stärkt und reinigt das Bindegewebe, wirkt entzündungshemmend

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt massiv Entzündungen

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt die Darmschleimhaut, reguliert die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms, entzündungshemmend, wirkt auch gegen Polypen

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend bei Divertikulitis

## Dopaminmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi stimuliert die Dopaminrezeptoren und reguliert so die Produktion von Dopamin. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff für die Motorik und den psychischen Antrieb

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Fördert die Bildung von Dopamin

### Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativer Schutz, entzündungshemmend (Entzündungen machen auf Dopamin reagierende Nervenzellen anfällig für Degeneration

## Dünndarmgeschwüre

siehe auch Colitis, chron. Entzündungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Hericium oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich auch bei Geschwüren, kräftigt und schützt Schleimhäute

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora angezeigt

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, sehr hilfreich bei Gastritis, Magen und Dünndarmgeschwüren

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Gegen Gastritis und Geschwüre, entzündungshemmend

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Helicobacter pylori

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Wenn Immunzellen sich stark vermehren müssen und allerlei Antikörper gebildet werden müssen, nimmt der Bedarf an Glutamin dramatisch zu. Glutamin ist die wichtigste Energiequelle für den Dünndarm

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, für bessere Wundheilung

### Durchblutungsstörungen

siehe Gefäßerkrankungen

### Durchfall

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Lactobac Darmbakterien für die gesunde Darmflora, unterstützt gegen viele Durchfall verursachende Schadbakterien, Viren, Pilze

### Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen-Darbereich, entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, baut Darmflora wieder auf, gut bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei Reizdarm

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt. Baikal Helmkraut hilft bei diversen Verdauungsproblemen mit begleitenden Entzündungen, Durchfall, sogar bei Ruhr und Cholera. Auch der häufig vorkommende Coxsackie-Virus mit Erbrechen und Durchfall lässt sich damit schneller loswerden. Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Hilft gegen Norovirus

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Durchfall durch Erreger

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, stärkt dadurch die Milz. Eine schwache Milz mit Feuchtigkeit zeigt sich auch in breiigen Stühlen, Blähungen oder Durchfall

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, stärkt dadurch die Milz. Eine schwache Milz mit Feuchtigkeit zeigt sich auch in breiigen Stühlen, Blähungen oder Durchfall. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürlich wirksames Antibiotikum, wirkt durch seine Polysaccharide wie alle Vitalpilze gegen Viren, Pilze und Bakterien

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Die Einnahme des Pilzes, vor allem in höheren Dosierungen, hat eine Verfestigung des Stuhlgangs zur Folge und kann daher bei chronischen Durchfällen empfohlen werden

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Durchfällen aufgrund von zu viel Feuchtigkeit im Körper (nach der TCM)

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, gegen pathogene Keime

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Schützt den Verdauungstrakt. Kann Durchfall bei Reizdarm verbessern

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: bis zu 3 El in Wasser

Wirkung: Verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, erschwert Anhaftung von Erregern an der Schleimhaut

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmpithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, nicht bei Fruktoseunverträglichkeit

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte, verdrängen etwa schädliche Bakterien, die Durchfall auslösen

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe enthält Ballaststoffe wie Lignine gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen Durchfall durch Milz-Qi-Schwäche

## Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

**Wirkung:** Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der die Darmtätigkeit fördert, Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis und Gärungsgifte) bindet und außerdem entsäuert

## Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Entzündungshemmend, bei Reizmagen/Reizdarm

## Eisenmangel siehe Blutmangel

## Eiweißverdauung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

**Wirkung:** Vor allem Papain und Bromelain verbessern die Eiweißverdauung und lösen Eiweißrückstände im Darm

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

**Wirkung:** Seine Enzyme unterstützen die Eiweißverdauung

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

**Wirkung:** Glycin fördert die Produktion von Verdauungsenzymen und kann somit die Eiweißverdauung unterstützen. Lysin ist notwendig für die Bildung von Verdauungsenzymen wie Trypsin und fördert die Magensäureproduktion

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

**Wirkung:** Lysin verbessert die Eiweißverdauung, indem es die Magensäure vermehrt und Trypsin, das eiweißspaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse verbessert

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

**Wirkung:** Enzymbildend, bildet Protease zur Eiweißverdauung, Lipase zur Fettverdauung und Laktase zur Milchzuckerverdauung

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Verbessert die Bildung der Magensäure und der Bauchspeicheldrüsen-Enzyme

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Verbessert Bauchspeicheldrüsen-Enzyme

## Ekzeme siehe Hautprobleme, Neurodermitis

## Endometriose siehe Hormonschwankungen

## Energiemangel siehe Erschöpfung

## Entgiftung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Silymarin verhindert das Eindringen von Giftstoffen in die Leberzellen. Es bindet sich an Membran-Proteine der Leberzellen und stabilisiert die Membran. Außerdem verbessert Silymarin die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung, schützt sie vor freien Radikalen und fördert Enzyme, die Oxidationprozesse hemmen

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Leitet Feuchtigkeit und toxischen Schleim nach der TCM aus, entgiftet und entschlackt also. Guggul hat auch laut Ayurveda „auskratzen“ (reinigende) Eigenschaften auf das Gewebe, in der TCM blutbewegende Wirkung, wodurch „die Müllabfuhr überall hinkommt“. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Öffnet die Ausleitungskanäle und erleichtert jede Entgiftung

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Sulforaphane halten entzündungsfördernde Bakterien in Schach, die durch Toxine belasten. Sie haben indirekt antioxidative Wirkung durch Anregung körpereigener, antioxidativer Enzyme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und vor allem Glutathion. Die körpereigenen Stoffwechselwege, wie die Aktivität der Phase-II-Enzyme in der Leber und die Entgiftung werden über Erhöhung des Glutathionspiegels unterstützt. Krebserregende Stoffe werden ausgeschieden, noch bevor daraus entstehende freie Radikale Zellschäden verursachen können

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitze-problematiken. Baikal Helmkraut wird in der TCM gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung. Andrographis wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Mit der zusätzlichen antiviralen Wirkung wird sie bei Hepatitis B empfohlen. Alkohol wird durch die Einnahme von Andrographis ganz schnell abgebaut

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel. Nicht (oder nicht alleine) geeignet bei Hitzesymptomatik (gelblicher Zungenbelag), nicht geeignet bei innerer Hitze

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit

binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm. Zur sanften Schwermetallausleitung

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps und mehr

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, für Cystein und Glutathion-Synthese, antioxidativ, immunstärkend, passiert die Gehirnschranke, entgiftet Umweltspeichergifte, auch Schwermetalle, doch hohe Tagesdosierung nötig, bis 15 g (= 1 bis 2 Teelöffel) über 3 Monate

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Die Polyphenole der Zistrose binden Schwermetalle und leiten sie aus

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei Arsenvergiftung, repariert die DNS und kann den Arsen-Effekt verhindern

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn reinigt das Blut und die Lymphe und ermöglicht durch seine Unterstützung der Ausscheidungsorgane eine verbesserte Entgiftung

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe bindet Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Beginnt etwa Nahrung im Darm zu faulen, weil zu wenig Magensäure und Gallenflüssigkeit die Eiweißverdauung einschränken, entsteht Ammoniak. Das schafft Zusatzarbeit für die Leber, die den Ammoniak zu harmlosem Harnstoff umwandeln muss. Außerdem verbessert die Aloe den Blutfluss in den Gefäßen der Leber und harmonisiert den gesamten Stoffwechsel

### Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze entgiften, fördern die Glutathion Synthese, leiten langsam Schwermetalle aus

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Unterstützt alle Entgiftungsorgane, fördert die Glutathion-Synthese, entgiftet chemische Stoffe, auch radioaktive Stoffe etwa nach Kontrastmitteluntersuchung, regt Nierentätigkeit an

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirksames Leberstärkungsmittel, sogar bei Hepatitis, verbessert Leberwerte durch Stärkung, insbesondere GPT und GOT-Werte, auch bei Fettleber, leitet langsam Schwermetalle aus, fördert die Glutathion-Synthese

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Reinigende und lymphaktivierende Wirkung. Von den Indigenen zur Nierenreinigung eingesetzt. Krebserrigende Gifte, die im Urin der Raucher nachweisbar sind, verschwanden im Zuge der Anwendung

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Leber, hilft bei chronischer Übersäuerung

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leberreinigende, entgiftende Eigenschaften. Reduziert überschüssiges Fett, regt die Gallensäuren an, reinigt damit die Leber von Giftstoffen. Leitet Harnsäure aus, blutreinigend, stoffwechselanregend

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: In der TCM löst und transformiert der Pilz Feuchtigkeit, Nässe und Schleim, tonisiert Milz und Magen-Qi, unterdrückt inneren Wind, eliminiert Wind-, Kälte und Hitze Nässe und leitet Toxine aus. Er spielt also eine große Rolle bei der Entgiftung

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reinigt die Lymphe, löst Lymphstaus, auch nach Lymphknotenentfernung

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel und das führt zu Entgiftungsschwäche mit Anhäufung von Toxinen im Körper

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin baut Glycin auf und das unterstützt die Leberentgiftung

### Spirulina Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Löst Gifte wie Quecksilber und radioaktive Substanzen aus dem Körper und wird effektiv zur Schwermetallausleitung eingesetzt.

Achtung: Bei Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Durchfall Algen-Einnahme sofort stoppen, Bindemittel (Akazienfaser) und Zink (am besten als Kolloid) nehmen

### Chlorella Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Bindet und leitet giftige Metalle aus. Sie enthält Proteine und Peptide, die zur Bindung und zum Abtransport unerwünschter Substanzen aus dem Körper eingesetzt werden. Achtung: Bei akuten Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Durchfall sofort Bindemittel wie Akazienfaser und Zink (am besten als Kolloid) nehmen. Damit kann man die Chlorella Einnahme immer begleiten

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin spielt eine Rolle bei der Synthese von Glutathion, einem wichtigen Antioxidans, das die Zellen des Körpers vor oxidativen Schäden schützt und die Entgiftungsprozesse unterstützt. Lysin fördert den Aufbau und die Erhaltung von Kollagen, was für die Gesundheit der Bindegewebe und somit für eine effektive Entgiftung wichtig ist



## Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entwässert, entsäuert, entschlackt, reinigt Nieren und Haut, unterstützt Leber und Galle

## Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel löst Neurotoxine aus den (Nerven)Rezeptoren

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hat blutreinigende und entgiftende Wirkung

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium unterstützt bei der Entgiftung, sogar Schwermetalle wie Aluminium, Dioxin und andere chemische Substanzen, Silizium ist basisch

## Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) und durch MSM gelöste Gifte bindet und abführt, Vulkanmineral unterstützt auch die Leberentgiftung, zusätzlich Entsäuerungsbäder mit Vulkanmineral

## Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Curcuma regt den Gallenfluss an und fördert so die Leberentgiftung, arbeitet Hand in Hand mit Vulkanmineral, das die Gifte aufnimmt und abführt, bevor sie von der Leber rückresorbiert werden

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bitterstoffe, fördert Gallenfluss und Leberentgiftung

## Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C spielt für die Entgiftung der Leber sowie der Ausscheidung von Medikamenten und Chemikalien eine Rolle, Zink ist wichtig für die Ausleitung speziell von Schwermetallen

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darmes, senkt Cholesterin und Triglyceride, pflegt Gefäße aufgrund seiner Bioflavonoide

## Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser

Wirkung: Wirkt entgiftend gegenüber eigenen Verdauungstoxinen (Ama), steigert körpereigene Entgiftungsenzyme wie Cytochrome P450 oder die Glutathion-S-Transferase sowie von Glutathion, das wichtigste Antioxidans. Fördert Schwermetallausleitung, entlastet Leber und Galle

## Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer verhindert die krankheitsbedingte Abnahme von Glutathion, ein Stoff der für die Entgiftung und den antioxidativen Schutz der Zelle essenziell ist

## Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch hemmt die entzündungsauslösenden Leukotriene. Er unterstützt bei Leberzirrhose, da Leukotriene dabei eine zentrale Rolle spielen

## Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Leitet Hitze aus, entgiftet und entschlackt, stärkt Leber, Lunge, Nerven und Nieren

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Vitamin B 6-Mangel funktioniert die Entgiftung nicht

## Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Unterstützt die Leber bei der Entgiftung

## Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, lösliche Ballaststoffe binden Schlacken und Gifte und bringen sie zur Ausscheidung, dadurch wird die Leber entlastet

## Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: bis zu 3 EL

Wirkung: Ballaststoffe binden sekundäre Gallensäuren und bringen sie zur Ausscheidung, dadurch wird die Leber entlastet

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt die Nieren, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

## Entsäuerung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane schützen die Zelle vor oxidativem Stress, vor allem indem sie über den Nrf2-Signalweg körpereigene antioxidative Schutzsysteme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und Glutathion in der Leber aktivieren, die freie Radikale neutralisieren. Deshalb sind sie in der Lage, die Lymph- und Blutgefäße zu schützen und den Säurespiegel des Organismus zu senken. Als starkes Anti-Azidosemittel wirken Sulforaphane gegen Übersäuerung und schützen Blut, Gefäßsystem und viele lebenswichtige Organe. Über den Nrf2-Signalweg eingeleitete entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse führen zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF-κB. Übersäuerung und erhöhte Entzündungsbereitschaft hängen eng zusammen, Sulforaphane wirken entgegen

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 3x1 gehäufte TL in Wasser

Wirkung: Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium und Magnesiumcitrate, beinträchtigen weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung)

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuerung durch basische, ionisierte Mineralstoffe, nicht bei Magensäuremangel

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entsäuerung durch basisches Magnesium

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn ist ein wirksames Heilmittel bei Übersäuerung. Er regt allgemein den Stoffwechsel an

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin hilft dabei, den Körper zu alkalisieren und könnte somit zur Entsäuerung beitragen. Informationen über Lysin in Bezug auf Entsäuerung sind nicht direkt verfügbar, jedoch könnte seine Rolle im Kollagenaufbau zur Gesundheit des Bindegewebes beitragen, das bei Übersäuerung betroffen sein kann

Entgiftung verwendet, aber es gibt keine direkten Belege für die Unterstützung bei Entzugserscheinungen beim Menschen

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe, Gifte, Medikamente und Säureschlacken im Bindegewebe und leiten sie aus. Reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden

### Agaricus oder Cordyceps oder Hericium oder Maitake oder Pleurotus oder Reishi oder Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze entgiften und entsäuern ein wenig, dadurch auch Schmerzrückgang, doch am stärksten entsäuern die hier genannten Pilze, auch bei chronischer Übersäuerung

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entwässert, entsäuert, entschlackt, reinigt Nieren und Haut, unterstützt Leber und Galle

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl wirkt ursächlich gegen Übersäuerung, indem es als Gegenspieler zur Arachidonsäure fungiert

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Bindet Gifte eines gestörten Darmmilieus, entsäuert mit dem Vorteil einer regulierenden statt neutralisierenden Wirkung auf die Magensäure, auch für Entsäuerungsbäder geeignet

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Lysin-Mangel sind die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel vermindert und das führt ebenfalls zu Übersäuerung

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zum Kollagenaufbau zusammen mit Lysin

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Baut bei Stress DHEA und Geschlechtshormone wieder auf, reduziert Säureausschüttung

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall – aber auch zu Versorgung mit basischen Mineralstoffen wie natürlichem Kalium, Kalzium und Magnesium, deshalb ist Baobab ein natürliches Basenpulver, enthält Fructose

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Glutamin beeinflusst und reguliert den Säure-Basen-Haushalt. Bei Übersäuerung verbrauchen die Nieren sehr viel Glutamin, damit Ammoniak abgebaut werden kann

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau, wirken gegen Übersäuerung durch schlechte Verdauung

## Entzug Alkohol, Zigaretten, Drogen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Abnahme der Entzugserscheinungen durch die Einnahme von 500 mg Schwarzkümmelsamen. Blutdruck, Puls etc. wurden nicht beeinflusst. Die Patienten hatten vermehrt Appetit, nahmen jedoch nicht an Gewicht zu. Vermutlich hilft Schwarzkümmelöl auch bei durch Cannabis ausgelösten Psychosen

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 1x4 bis 2x4 Kps

Wirkung: Besetzt einige Drogen-Rezeptoren

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Kann bei Psychosen helfen, vor allem, wenn sie durch Nikotin, Opiate oder Cannabis-Konsum (THC) ausgelöst wurden. Überhaupt scheint CBD dämpfend auf Sucht zu wirken, was nicht verwunderlich ist, werden doch beide Stoffe – das berauschende und nicht immer ungefährliche THC und das CBD – von der Natur in einer Pflanze kombiniert. Moder-

ne Cannabis-Züchtungen für den Einsatz als Rauschmittel zeigen leider ein eklatantes Ungleichgewicht zwischen THC, das hochgezüchtet wurde, und CBD, das oft den Ausgleich nicht mehr schafft

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt sich positiv auf die Folgen von Alkoholismus auf Gehirn und Leber aus

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert die Leberzellen bei Alkoholmissbrauch

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Entgiftet Nervenenden, leitet Drogen aus

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Sollte nicht mangeln beim Heroin-Entzug

## Entzündungen

siehe chronische Entzündungen, akute Infekte

## Entwässerung

siehe Ödeme, Gicht

## Epilepsie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Traditionell wirksam bei Krampfanfällen.

Bacoside A können den krankhaften Veränderungen entgegenwirken. Schützt Bereiche im Hirn, die für Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, verbessert das Gleichgewicht von Serotonin

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Wirkt antikonvulsiv, also gegen Krampfanfälle. Dadurch kann es bei Epilepsie erfolgreich sein. Allerdings nicht bei jedem Betroffenen. Mitunter wird die ganze Breite der Cannabinoide, auch das nicht enthaltene, berauschende THC, benötigt

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen eingesetzt

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hoher natürlicher Borgehalt sorgt für einen optimalen Energiefluss im Körper. Bei Staus, Krämpfen und Epilepsie kann Bor fehlen

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Hat nervenschützende Eigenschaften. Es gibt Hinweise auf Vitamin D-Mangel und der Häufigkeit epileptischer Anfälle

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Krampfneigung bei Vitamin-D-Mangel

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nervenwachstumsfaktor wird angeregt

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gute Erfahrungen begleitend bei Epilepsie

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

## Erkältung

siehe grippaler Infekt

## Erschöpfung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane verbessern den Stoffwechsel der Mitochondrien, indem sie die NAD-Bildung fördern. Die Aktivierung von Nrf2-Signalwege sowie die Erhöhung der mitochondrialen Aktivität führt zur Produktion von mehr ATP, wodurch dem Körper mehr nutzbare Energie zur Verfügung steht und notwendige Erholungsphasen verkürzt werden. Eine direkte Einnahme des Enzyms NAD bringt nicht den gewünschten Anstieg im Blut. Nimmt man seinen Vorläufer NMN in Form von Brokkoliextrakt zu sich, steigt der NMN-Spiegel im Blut an und die Umwandlung in NAD kann stattfinden. Dadurch lassen sich der gesamte Stoffwechsel und die Gesundheit der Mitochondrien nachhaltig verbessern. Je mehr NAD eine Zelle zur Verfügung hat, desto besser kann sie funktionieren

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt vor allem das Milz-Qi und das Lungen-Qi und baut zusätzlich Blut auf, stärkt das Abwehr-Qi (Immunsystem), lässt Geschwächte wiederaufleben. Der Astragalus wird daher zum Aufbau bei Erschöpfungszuständen, Rekonvaleszenz, Blutarmut, Altersschwäche, Kältezuständen, aber auch begleitend zur Stabilisierung bei bzw. nach Erkrankungen, bei Stress oder Energiemangel sehr erfolgreich eingesetzt. Eine Anhebung des Qi wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern führt auch zu einer besseren geistigen und seelischen Verfassung

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi zählt zu den Adaptogenen, also zu den Pflanzen, die die Stressanpassung erleichtern. Durch die Fähigkeit den Cortisol-Level zu regulieren, beugt man mit Tulsi vielen Krankheiten vor, wie Burnout

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Cortisol, hebt DHEA an. Mit zunehmendem Alter sinkt DHEA und Cortisol steigt. Die Folge: Man wird weniger stressresistent und leidet unter Müdigkeit und Erschöpfung – die Leitsymptome bei DHEA-Mangel

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Stress ist der Vitamin B-Bedarf erhöht, Vitamin B regeneriert verbrauchtes Glutathion, Müdigkeit und Erschöpfung können aus Vitamin B 12-Mangel resultieren

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert Sauerstoffaufnahme, erhöht ATP-Produktion, bei chronischer Müdigkeit, hilft der Nebenniere zu regenerieren

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Erschöpfung durch Herzblutmangel nach der TCM, äußert sich durch Herzstolpern, Herzsrasen, Unruhe, Erschöpfung, Schlafprobleme

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Powerpflanze, bei Burnout, baut Nebenniere, Cortisol, DHEA und Geschlechtshormone wieder auf, reduziert stressbedingte Säurebildung, kräftigt und macht leistungsfähig

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann aufgrund seiner beruhigenden Wirkung und der Förderung einer guten Schlafqualität bei der Regeneration und somit bei Erschöpfung hilfreich sein. Lysin ist wichtig für den Energiestoffwechsel und kann daher bei Erschöpfung unterstützen

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit nach der TCM aus, stärkt dadurch die Milz. Eine schwache Milz macht müde und energieelos, da sie wenig Qi extrahiert

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nach einer Geburt oder anderen Anstrengungen, daraus resultierenden Erschöpfungszuständen oder bei Altersschwäche

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet nach der TCM Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt dadurch die Milz. Eine schwache Milz macht müde und energieelos, da sie wenig Qi extrahiert. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert Produktion von Dopamin, ein Mangel an Dopamin wirkt sich in Antriebslosigkeit und Erschöpfung aus. Ist ein starkes Adaptogen, reduziert Stress und Angst. Brahmi unterstützt die Schilddrüse bei einer Unterfunktion, die sich unter anderem durch Müdigkeit ausdrücken kann

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Blutbildend, bei Erschöpfung durch Anämie

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Erschöpfung

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Ein Mangel führt zu Schlafproblemen und somit zur Erschöpfung

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der zu schnellerem Ermüden führt

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Powerpflanze aus den Anden, baut DHEA und Geschlechtshormone wieder auf, kräftigt

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Überarbeitung, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Powerpflanzen spenden Qi, erleichtern die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung für sämtliche Leistungen des Gehirns und inklusive des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegels, beeinflusst Körperrhythmen positiv, Vitamin D-Mangel kann Ursache sein

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Häufig ist Vitamin D-Mangel Ursache für Müdigkeit

### Agaricus oder Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Burnout und chronischer Müdigkeit

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nach der TCM bei Blut-Mangel und blockiertem Qi: Blut-Mangel nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Er zeigt sich unter anderem in Müdigkeit, körperlicher und mentaler Schwäche

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Sternanis entspannt und hat sehr positive Wirkung auf die Nebennieren

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Bei manchen ist CBD ein Muntermacher und hilft bei Tagesmüdigkeit über die Runden

## Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin sorgt für Energiebereitstellung, Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit

## Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesium ist wichtig für einen gesunden Energiestoffwechsel. Ein Mangel macht müde und erschöpft

## Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Ionisiertes Magnesium regt die Gewinnung von Energie auf zellulärer Ebene an, hat einen großen Einfluss auf den Energiestoffwechsel. Nicht bei Magensäuremangel

## Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3 TL in Wasser

Wirkung: Bei Stress ist Magnesium-Bedarf erhöht, kann Ursache von Erschöpfung sein. Magnesium regt die Gewinnung von Energie auf zellulärer Ebene an, hat einen großen Einfluss auf den Energiestoffwechsel. Chrom reguliert den Blutzuckerspiegel und verbessert den Stoffwechsel der Aminosäuren

## Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn hilft bei chronischer Müdigkeit. Seine entgiftende Wirkung entlastet und stärkt den Organismus. Löwenzahn verbessert den Immunstatus und die Stimmung. Er sorgt für höhere Ausdauer bei weniger Laktatbildung in den Muskeln und den verspäteten Eintritt von Erschöpfung bei großer Anstrengung

## Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nerven ausgleichend, Qi-Tonikum, Stärkungsmittel, stärkt Milz und Lunge

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Silizium befindet sich in den Mitochondrien der Zellen, für mehr Energie

## Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Der Körper braucht L-Glutamin zur Energieversorgung, vor allem der Dünndarm und Immunzellen benötigen Glutamin als Energiequelle

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Erschöpfung nervösen Ursprungs, bei Blutmangel, Neigung zum Frieren, Müdigkeit, Melancholie

## Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Erschöpfung und Müdigkeit durch niedrigen Blutdruck

## Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Müdigkeit kann eines von vielen Anzeichen für Vitamin E-Mangel sein und mit Blutmangel verbunden sein

## Esstörung

siehe Bulimie

## Falten

siehe Alterung vorzeitige, Hautprobleme

## Fersensporn

siehe auch Entsäuerung  
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Krillöl premium + Astaxanthin+Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Entzündungshemmend

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

## Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend

## Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt die Regeneration von Sehnen an

## Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Sehr stark entzündungshemmend

## Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3 TL in Wasser

Wirkung: Enthält Magnesium und Kalzium aus gut aufnehmbaren Citraten zur Entsäuerung

## Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Ionisiertes Kalzium und Magnesium, schnell aufnehmbar, zur Entsäuerung

## Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Basisches Magnesium hilft bei der Entsäuerung und wirkt entzündungshemmend

## Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Baut falsch abgelagerten Kalk ab. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beistigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen

### Fettleber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe und Cynarin, lindert Hepatitis und wirkt Leberzirrhose entgegen

#### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Ablagerungen und Fett aus, reduziert auch viszerales Fett, reduziert Fettleber zusammen mit Triphala

#### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden, öffnet die Ausleitungskanäle, ideal zusammen mit Guggul

#### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane verbessern die Leberfunktion und die Entgiftung, indem sie die Genexpression der Leber verbessern und damit außerdem das Risiko einer nicht-alkoholischen Fettleber senken. Sie aktivieren den Stoffwechsel durch Anregung der NAD-Bildung, verringern viszerales Fett. Weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und das kann zur Energiegewinnung verwendet werden, während weißes Fett nur gespeichert wird und eher zu Übergewicht führt. Verbessert den Fettstoffwechsel und begünstigt den Muskelaufbau. Durch Aktivierung der Nrf2-Signalwege wird der Energiekonsum des Körpers erhöht, weshalb weniger Energie in Fett angelegt wird

#### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan kann Linderung bringen, den Triglyceridspiegel senken und die Entzündung reduzieren, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

#### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Fettleber, da Threonin am Fettstoffwechsel beteiligt ist und eine übermäßige Fetteinlagerung in der Leber verhindert, Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, Vitamin B-Komplex und Magnesium dazunehmen

#### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Reduziert Triglyceride und hilft gegen Fettleber

#### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin unterstützt die Lebergesundheit durch seine Rolle bei der Glutathionproduktion und kann alkoholinduzierte Leberschäden bessern. Lysin kann durch die Unterstützung der Leberfunktion und des Kollagenaufbaus potenziell auch bei der Prävention einer Fettleber helfen

#### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn unterstützt die Leber. Er hilft auch bei größeren Leberbeschwerden wie Leberzirrhose und Hepatitis. Selbst Alkoholschäden können gemildert werden. Löwenzahn hemmt die Aufnahme von Fett

#### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: In Studien bestätigter Rückgang von Fettleber und Herzverfettung aufgrund des Cholin-Gehaltes

#### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitze zu der Leberproblematiken gehören

#### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel

#### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reguliert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette, wirkt Fettleber entgegen

#### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Der Maitake reduziert einerseits die Cholesterinproduktion und andererseits Fetteinlagerungen in der Leber (Fettleber). Er reduziert von allen Vitalpilzen Triglyceride am stärksten, fördert den Gallenfluss, beugt Gallensteinen vor

#### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, schützt Leberzellen, gegen Fettleber

#### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirksames Lebermittel, verbessert GPT und GOT-Werte, bei Fettleber, antioxidativer Schutz für die Leber, bei Alkoholmissbrauch

#### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Reguliert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette, wirkt Fettleber entgegen

#### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe, Gifte und Säureschlacken im Bindegewebe und leiten sie aus. Reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden

#### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Ebenfalls direkter Bezug zur Leber, gegen Fettstoffwechselstörungen

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3  
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3  
Nach acht Wochen Pause empfohlen  
Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Fördert die Fettverdauung, bei Hyperlipidämie

## Fettverdauungsstörung

siehe auch Fettleber  
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe, Silymarin und Cynarin, fördert den Gallenfluss und damit auch die Fettverdauung, senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Leitet Ablagerungen und Fett aus, reduziert auch viszerales Fett, reduziert Fettleber zusammen mit Triphala

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps  
Wirkung: Hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden, öffnet die Ausleitungskanäle, ideal zusammen mit Guggul

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Sulforaphane verbessern die Leberfunktion und die Entgiftung, indem sie die Genexpression der Leber verbessern und damit außerdem das Risiko einer nicht-alkoholischen Fettleber senken. Sie aktivieren den Stoffwechsel durch Anregung der NAD-Bildung, verringern viszerales Fett. Weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und das kann zur Energiegewinnung verwendet werden, während weißes Fett nur gespeichert wird und eher zu Übergewicht führt. Verbessert den Fettstoffwechsel und begünstigt den Muskelaufbau. Durch Aktivierung der Nrf2-Signalwege wird der Energiekonsum des Körpers erhöht, weshalb weniger Energie in Fett angelegt wird

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3  
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3  
Nach acht Wochen Pause empfohlen  
Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets  
Wirkung: Während Glycin die Gallensäureproduktion unterstützen und somit die Fettverdauung verbessern könnte, fördert Lysin die Produktion von Verdauungsenzymen, die für die Fettverdauung wichtig sind

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Fettleber, da Threonin

am Fettstoffwechsel beteiligt ist und eine übermäßige Fetteinlagerung in der Leber verhindert, Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, Vitamin B-Komplex und Magnesium dazunehmen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg  
Wirkung: Reduziert Triglyceride und hilft gegen Fettleber

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen  
Wirkung: Tryptophan kann Linderung bringen, den Triglyceridspiegel senken und die Entzündung reduzieren, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Fördert die Fettverdauung, bei Hyperlipidämie

### Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Pleurotus oder Maitake oder Chaga oder Agaricus oder Hericium oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags  
Wirkung: Reguliert die Fettverdauung, normalisiert eine gestörte Leberfunktion, senkt Cholesterin und Triglyceride

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Fördert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette. Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Hauptursache für Vitamin E-Mangel sind Fettstoffwechselstörungen und Leberschwäche

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps vor dem Essen  
Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss, wichtig zur Fettverdauung

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps vor dem Essen  
Wirkung: Fördert den Gallenfluss und damit die Fettverdauung, bei Aufstoßen und Blähungen

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen  
Wirkung: Verbessert die Fettverdauung durch Enzyme wie Papain, die außerdem Fremdeiweiß verdauen helfen

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Entsäuert, verbessert den Fettstoffwechsel durch Bitterstoffe und vermehrten Gallenfluss

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps  
Wirkung: In Japan beliebt aufgrund seiner Fähigkeit, Cholesterin- und Triglyceride

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen  
Wirkung: Tulsi senkt erhöhte Triglyceride

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Produziert Verdauungsenzyme (Lipasen) zur Fettverdauung

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stimuliert durch Bitterstoffe den Gallenfluss, hilfreich bei angespannter Galle, Blähungen, Völlegefühl, schwacher Fettverdauung

### Fibromyalgie

siehe auch Muskelschmerzen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch die Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene lassen sich mit Weihrauch sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates begleiten. Weihrauch wirkt abschwellend, kann den Schmerz reduzieren

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Fibromyalgie ist häufig auf eine Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus zurückzuführen, Katzenkralle hemmt Epstein-Barr und leitet seine schmerzauslösenden Neurotoxine aus

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Wirkt ebenfalls gegen Epstein-Barr-Virus, oxidiert den Erreger. Moringa 3x1 als Wirkverlängerer dazunehmen. Eventuell auch Eisen zur noch schnelleren Oxidation der befallenen Zelle

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt extrem gut gegen Entzündungen

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entspannt harte Muskeln, entzündungshemmend, baut Leberblut auf, Leberblutmangel führt zu Muskelschmerzen, nicht geeignet bei innerer Hitze

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat. Aufgrund seiner stoffwechselanregenden Wirkung lindert Löwenzahn Schmerzen in Muskeln und Sehnen

### Agaricus oder Reishi oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren ein überreiztes Immunsystem bei Fibromyalgie, entzündungshemmend (cortisol-ähnlich) und antioxidativ

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt oft sogar Cortison und Schmerzmittel, kein Sofortmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein gewisser Spiegel im Blut erforderlich

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entwässert, entschlackt, entsäuert

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuert und dämpft damit die Entzündungsbereitschaft des Gewebes. Kalzium kann Schmerzen der Fibromyalgie lindern. Nicht geeignet bei zu wenig Magensäure

### Fieber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Kräuter leiten Hitze und Fieber aus, bekämpfen Erreger, stärken das Immunsystem, Baikal Helmkraut ist eines der besten Fiebermittel überhaupt

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Wirkt antibiotisch und fiebersenkend, bei Malaria und anderen Erregern von Fiebererkrankungen

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi wirkt fiebersenkend. Tulsi hilft auch vorbeugend gegen Malaria und Dengue-Fieber

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Plasmodium falciparum, einem der wichtigsten Erreger von Malaria

### Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Hericium oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze wirken antiviral und antibakteriell, helfen auch bei Dengue und Malaria

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Fruchtsaft oder Smoothie, bei Fieber auch problemlos öfter

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, Fieber senkend, schleimlösend, nicht geeignet bei Fructoseunverträglichkeit, auch bei Malaria



## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

## Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x3 Kps, Kinder 5x1 bis 2 Kps

Wirkung: Vermehrung von Viren wird verhindert, schleimlösend

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Entzündungshemmend, aktiviert das Immunsystem

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fieberkraut, traditionell in Verwendung bei Malaria, wenn Chinarinde nicht erhältlich war

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3.

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

## Freie Radikale siehe Alterung vorzeitige

## Furunkel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bekämpft Eitererreger, natürliche Antibiotika, leitet Hitze und Toxine aus

## Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Hautmykosen, Hautflechten, Abszesse, Furunkel, Ekzeme, Lipome aufgrund blutbewegender und schleimausleitender Wirkung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

## Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entsäuert, entzündungshemmend

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entsäuert, entzündungshemmend

## Gallenblasenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Reinigt und regeneriert Leber und Gallenblase durch Bitterstoffe und Cynarin, hemmt Entzündungen, fördert den Gallenfluss und damit auch die Fettverdauung, senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride

## Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen nach der TCM. Baikal Helmkraut scheidet die schädliche Hitze aus Lunge, Magen, Gallenblase, Dickdarm, Herz, Dünndarm, Leber und Blut aus, hilft daher auch bei Gallenblasenentzündung

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Antibakteriell, entzündungshemmend, gute Erfahrungen

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

## Gallenschwäche/-stau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe und Cynarin, fördert den Gallenfluss und damit auch die Fettverdauung, senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride, auch bei Gallenstau

## Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn regt aufgrund seiner Bitterstoffe Magensaft und Gallensäuren an. Der Wirkstoff Cholin wirkt galle und darmfördernd

## Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt vor allem das Milz-Qi. Milz-Qi-Mangel zeigt sich in Aufgedunsenheit, weichem Stuhl, fehlendem Appetit, Enzymmangel, Blähungen und aufgetriebenem Bauch, verminderter Gallebildung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit nach dem Essen, nicht geeignet bei innerer Hitze

## Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert überschüssiges Fett, regt die Gallensäuren an, reinigt die Leber von Giftstoffen, schützt durch seine antioxidative Wirkung die durch freie Radikale gefährdete Leber

## Reishi oder Cordyceps oder Maitake oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze sind günstig bei allen Leber- und Gallenbeschwerden, wirken stärkend auf die Meridiane

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss, auch bei Gallenkolik

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3.

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

## Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss, verbessert die Verdauung, bei schwachem Verdauungsfeuer

## Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, fördert den Gallenfluss und damit die Fettverdauung

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe

## Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stimuliert durch Bitterstoffe den Gallenfluss, hilfreich bei angespannter Galle, Blähungen, Völlegefühl, schwacher Fettverdauung

## Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Gallenschwäche kommt es häufig zu Vitamin D Mangel

## Gallensteine

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Dass es zu Gallensteinen kommt, führt die TCM auf feuchte Hitze zurück, seltener auf ernährungsbedingte Feuchtigkeit und Kälte. Baikal Helmkraut wirkt gegen Hitze, Andrographis direkt gegen feuchte Hitze. Der einfachste Weg vorzubeugen: Eine Kur zweimal jährlich mit Baikal Helmkraut und Andrographis über zwei, drei Monate im Frühjahr und im Herbst und dazu die auch psychisch stabilisierende Mariendistel

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn wirkt aufgrund des Wirkstoffes Cholin gallefördernd und kann bei Gallensteinen erfolgreich angewendet werden (Nicht bei einer Gallenkolik!)

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei akuten Gallenbeschwerden, regeneriert und stärkt Leber und Galle

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei akuten Gallenbeschwerden, 15 min nach Reishi-Einnahme, wenn zu wenig Wirkung

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin stabilisiert den Kreislauf und entspannt die Muskulatur bei Erbrechen

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe reduzieren das Risiko für cholesterinhaltige Gallensteine

## Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Ballaststoffe reduzieren das Risiko für cholesterinhaltige Gallensteine

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Cholin des Krillöls kann Ablagerung von cholesterinhaltigen Gallensteinen verhindern

## Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nur zur Vorbeugung! Reinigt und regeneriert Leber und Gallenblase, beugt Gallensteinen vor, doch nicht bei Gallensteinen einnehmen, da Gefahr einer Kolik

## Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei Gallensteinen entsteht Vitamin K2-Mangel. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

## Gastritis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Übersäuerung, regeneriert Magen und Darm, gegen Helicobacter pylori, kräftigt und schützt Schleimhäute, lindert Unruhe, Ängste und Spannungszustände

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Gastritis und Magengeschwüren, drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Gastritis und Magengeschwüren wird in den USA häufig bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Bei Gastritis wirkt er lindernd - selbst wenn die Entzündung von Helicobacter pylori Bakterien ausgeht. Er kann laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang sogar mit der konventionellen Therapie mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden genauso wie der Helicobacter im Stuhl. Bei Salmonellen und Escherichia coli hilft der Schwarzkümmel ebenfalls, jedoch nicht bei Listerien und Pseudomonas aeruginosa

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungen trocknen die Schleimhäute aus, Auricularia befeuchtet sie wieder

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt teilweise besser als Antibiotika gegen Helicobacter pylori, den Verursacher von Magengeschwüren und Magenkrebs. In Studien eliminierte Sulfaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Gastritis Typ A

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt mit akuten und chronischen Entzündungen (Magen, Darm, Leber, Galle). Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, vor allem Magen-Yin (Gastritis!), gleicht die durch Entzündungen (Yang) und andere Hitzeerkrankungen sowie durch Milzschwäche und den daraus resultierenden Blutmangel entstandene Yin-Defizite aus. Dieses Yin-Defizit gilt als Ursache für Entzündungsneigung und chronische Entzündungen

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie – außer gegen Pilze und Parasiten – auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufoende Schadbakterien im Darm

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen, die sehr negative Folgen etwa auf die Darmflora haben. Der Shilajit hat natürlich auch positive Auswirkungen auf Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut und reduziert insgesamt Stress

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Magenbrennen durch Leberschwäche und Reizmagen, entzündungshemmend, gleicht Magensäure aus, auch bei verkrampftem oder erschlafftem unteren Speiseröhrenschließmuskel

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 x1 Kps

Wirkung: Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium, erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt stark entzündungshemmend, auch bei Magen und Zwölffingerdarmgeschwür

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps vor dem Essen

Wirkung: Bei Gastritis mit nervlicher Komponente

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bei Gastritis infolge von zu viel Magensäure

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Helicobacter pylori

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe ist basisch und kann den pH-Wert im Magen regulieren. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, sehr hilfreich bei Gastritis und Magengeschwüren

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin ist für die gesunde Schleimhaut unverzichtbar

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt Helicobacter pylori, entzündungshemmend, lindert Sodbrennen oft innerhalb von Minuten, hilft bei Magengeschwüren und allen Beschwerden des „nervösen Magens“

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Ausgleichende Wirkung auf die Psyche, positiver Einfluss auf das Hormonsystem, reduziert Ausschüttung von Adrenalin

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei Gastritis

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt den Magen und wirkt entzündungshemmend

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Magenschmerzen und Übelkeit, senkt aufsteigendes Magen-Qi ab, das Übelkeit verursacht, bei Schleim (TCM) und Kälte

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, bildet einen Schutzfilm auf der Magenschleimhaut

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Mit Studien belegte Wirkung bei Gastritis, auch für Nervenungleich

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

**Wirkung:** Krillöl enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

**Wirkung:** Der Körper braucht L-Glutamin für die Regeneration sich schnell teilender Zellen der Schleimhäute

## Gebärmutterentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

**Wirkung:** Bei Gebärmutterentzündung, zur Stärkung der Gebärmutter nach Fehlgeburt

## Gedächtnis siehe Alzheimer (dieselben Mittel)

## Gefäßerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

**Wirkung:** Regeneriert das Endothel bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit und Long-Covid. Erhöhtes Endothel-Risiko ist erkennbar an Bluthochdruck, Thromboseneigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut. Die Aminosäure L-Arginin und seine Vorstufe L-Citrullin regenerieren das Endothel. Zusätzliche B-Vitamine senken Homocystein. Nicht geeignet bei Herpes

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

**Wirkung:** Senkt CRP-Wert, natürlicher Cholesterinsenker, starkes Antioxidans, verhindert oxidieren des Cholesterins, schützt sogar Kopfgefäße, da gehirngängig, Blut verdünnend (reduziert Thrombozytenaggregation), dadurch Blutdruck regulierend, Blutfluss fördernd, verbessert Herzrhythmus und Herzratenvariabilität, dadurch positive Wirkung auf das Vegetativum, stressreduzierende Wirkung, befreit sogar von Gefäßablagerungen

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Gefäßerweiternd, verbessert Durchblutung, schützt vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Bei Tinnitus. Jedoch auch blutstillende Wirkung gleichzeitig, daher weniger Blutungsgefahr, wenn man damit Blut verdünnt.

Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

**Wirkung:** Glycin könnte bei Gefäßerkrankungen eine Rolle spielen, da es als Bestandteil von Kollagen zur Gesundheit und Elastizität der Blutgefäße beiträgt und möglicherweise zur Senkung von Risikofaktoren für Herzkrankheiten beitragen kann. Lysin hingegen unterstützt die Gesundheit der Gefäße direkt, indem es die Elastizität der Gefäßwände stärkt, was hilfreich bei der Regulierung von Bluthochdruck und der Vorbeugung von Gefäßerkrankungen sein kann. Außerdem senkt es Cholesterin, reduziert dessen Anhaftung an Arterienwände und entfernt bestehende Lipoprotein-Plaques, wodurch es zur Regeneration der kollagenhaltigen Arterienwände beiträgt. Lysin gilt daher als wirksames Mittel gegen Arteriosklerose und deren Folgen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Instabile Arterienwände können eine Folge von Prolin-Mangel im zunehmenden Alter sein

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen. Die Stärkung von ACE2 macht das Baikalm Helmkraut interessant für den Einsatz bei Bluthochdruck. Stärkt man ACE2, wird der Gegenspieler ACE besser in Schach gehalten, Bluthochdruck und Wasseransammlungen werden reduziert. Die Helmkraut-Flavonoide Baicalin und Wogonin hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und senken Cholesterin. Außerdem minimiert Baikalm Helmkraut das Arteriosklerose-Risiko, indem es die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert. Wirkt auch bei Bluthochdruck, ausgelöst durch Vireninfektion wie Covid-19. Baikalm Helmkraut erhöht die Widerstandskraft von ACE2. Das Virus nutzt den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu benutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe aus mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen. Zusätzlich haben beide Kräuter herzstärkende Wirkung. Baikalm Helmkraut ist in der Nachsorge von Schlaganfall bewährt, es verhindert das Absterben von Nervenzellen

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** OPC senkt Cholesterin und verhindert dessen Oxidation, schützt und stärkt die Kapillaren, hält sie elastisch, wirkt Bluthochdruck entgegen, Herz stärkend, Coenzym Q10 verbessert Energieversorgung des Herzmuskels und ist günstig bei undichten Herzklappen

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Sulforaphane schützen die Zelle vor oxidativem Stress, vor allem indem sie über den Nrf2-Signalweg körpereigene antioxidative Schutzsysteme wie Superoxid-Dismutase und Glutathion in der Leber aktivieren, die freie Radikale neutralisieren. Deshalb sind sie in der Lage, die Lymph- und Blutgefäße zu schützen und den Säurespiegel des Organismus zu senken. Als starkes Anti-Azidosemittel wirken Sulforaphane gegen Übersäuerung und schützen Blut, Gefäßsystem und viele lebenswichtige Organe. Über den Nrf2-Signalweg eingeleitete entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse führen zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF-κB. Außerdem wird Serum-Cholesterin gesenkt

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

**Wirkung:** Senkt Stressfolgen wie Bluthochdruck oder hohes Cholesterin. Ashwagandha ist kein Blutdruckmittel, doch stressbedingter Bluthochdruck wird reguliert. Kreislaufschwäche und Venenentzündung sind weitere Einsatzmöglichkeiten in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße. Ashwagandha wirkt sich auch günstig auf hohes LDL- und VLDL- Cholesterin sowie Triglyceride aus, während das „gute“ HDL-Cholesterin in einer kleinen Studie leicht stieg

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus bzw. transformiert sie. Feuchtigkeit verursacht laut TCM erhöhte Blutfettwerte und erhöhten Blutdruck. Entsteht aus Feuchtigkeit Schleim, kommt es zu Gefäßablagerungen. Die Mischung hat massiv positive Auswirkungen überall da, wo der Blutfluss - und damit auch der parallel verlaufende Qi-Fluss - behindert oder nicht ideal ist, verbessert das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Auch Symptome eines Schlaganfalls können auf Schleim zurückzuführen sein. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** In Japan beliebt aufgrund seiner Fähigkeit, Cholesterin- und Triglyceride zu senken, die Fließfähigkeit des Blutes zu verbessern und für seine damit verbundene Bluthochdruck senkende und thrombosereduzierende Wirkung. Entzündungshemmend, zur Vorbeugung von Arteriosklerose geschätzt. Das ist besonders für Diabetiker interessant, da er bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 auch den Blutzucker senkt

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Buntnessel erweitert die Gefäße, verbessert den Body Mass Index, Blutdruck senkend, Herz stärkend, Cholesterin senkend, Blutfluss verbessernd

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

**Wirkung:** Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind vermindert. Lysin reduziert Angina pectoris Schmerzen, reduziert Bluthochdruck, auch stressbedingt, lindert Arteriosklerose auf vielfältige Weise: Entspannt die Gefäße, senkt Cholesterin, verhindert dessen Anhaftung an den Gefäßwänden, senkt auch das Lipoprotein a, das Gefäßwände verklebt, reinigt die Gefäße von bestehenden Lipoprotein-Plaques, regeneriert die kollagenhaltigen Gefäßwände von Arterien und Venen, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

**Wirkung:** Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin! Zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

**Wirkung:** Hochdosiertes Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße, blutverdünnend

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

**Wirkung:** Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße, wie auch Zink, antioxidativ, auch bei Thrombosen, trägt zum Kollagen-Stoffwechsel bei und unterstützt so die normale Funktion der Blutgefäße

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride, verhindert Oxidation von Cholesterin, senkt Entzündungsauslöser Homocystein, erweitert Gefäße, hält das Blut fließfähig, reduziert Bluthochdruck und Cholesterinablagerungen in den Gefäßen

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, besonders regenerierend wirkt die Einnahme abends

**Wirkung:** Gefäßerweiternd, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), durchblutungsfördernd, antioxidativer Schutz der Gefäßwände, Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, höhere Sauerstoffsättigung des Blutes, Ausgleichend auf das Nervensystem, regeneriert das Herzblut (TCM), gegen Unruhe und Stress

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

**Wirkung:** Bei erhöhtem systolischem (oberen) und diastolischem (unteren) Blutdruckwert aufgrund von Erschöpfung, reguliert die blutdruckbestimmenden Hormone der Nebennierenrinde, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, die Sauerstoffaufnahme wird verbessert

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Verbessert die Durchblutung. Balanciert vor allem den systolischen (oberen) Blutdruckwert, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), gegen Hypercholesterinämie: Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin. In der TCM wird Maitake gemeinsam mit Reishi eingesetzt, um bei Bluthochdruck zur Entspannung des Herzens und der Blutgefäße beizutragen. Enthält viel von der Vorstufe des Vitamin D, gegen Diabetes

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen, senkt vor allem den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

### Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßerweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, verbessert die Durchblutung

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Regeneriert Nerven, bei Schlaganfall, reguliert Blutdruck bei vegetativ bedingtem Bluthochdruck, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

### Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Triterpene der Vitalpilze senken Cholesterin und Triglyceride, hemmen die Blutgerinnung, regulieren den Blutdruck, erhöhen Blutdurchfluss, verringern Sauerstoffverbrauch im Herzmuskel, bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Thrombosegefahr, reguliert Blutzucker, antioxidativer Schutz der Gefäßwände

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Vitamin B-Komplex ist wichtig zur Senkung des Homocysteinspiegels (über dem Wert 8 bereits Risiko für Gefäße), immer bestimmen lassen, wenn Cholesterin erhöht ist!

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

**Wirkung:** Sorgt dafür, dass Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Es aktiviert die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Lässt den Körper mehr Adiponektin produzieren. Adiponektin wirkt sich schützend bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Fettleber und bei Herzerkrankungen aus, weshalb der Astragalus auch dafür gut einsetzbar ist. Seine Saponine, die Astragaloside, stärken etwa die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Arteriosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Er ist dank seines Inhaltsstoffs Beta-Sitosterin auch ein beachtlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker, wodurch die Gefäße entlastet werden. Hintergrund sind eine verminderte Cholesterinaufnahme im Darm, eine verbesserte Umwandlung in der Leber und eine beschleunigte Ausscheidung. Verringert die Schäden durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet, nicht geeignet bei innerer Hitze

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

**Wirkung:** Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Gegen alle Risikofaktoren der Gefäße, wirkt auf Blutverdickung, Cholesterin, Blutzucker, Bluthochdruck, Stress, Übergewicht, Durchblutung

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

**Wirkung:** Antioxidativ, verhindert Oxidation des LDL-Cholesterins, fördert Durchblutung, befreit von Gefäßablagerungen

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

**Wirkung:** Carnitin vermindert LDL- und hebt HDL-Cholesterin (Apolipoprotein A1), reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, Arginin verbessert Blutfluss, hilft Blutzucker zu regulieren, erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck und Homocystein

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Gute Mineralstoffversorgung, wichtig für Herzrhythmus und Herzmuskel, bei Angina pectoris Schmerzen, entsäuernd. Magnesium fördert die Heilung von Geweben und von verletzten oder brüchigen Blutgefäßwänden. Außerdem lagert das Vitamin K2 Kalzium in den Knochen ab, was Arteriosklerose vorbeugen kann. Nicht bei zu wenig Magensäure

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Senkt Risiko von Arteriosklerose aufgrund von antioxidanter Wirkung, hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen und fördert die Durchblutung

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Antioxidativ, verhindert das Anlegen von Cholesterin an den Gefäßwänden, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, stärkend vor Herzoperationen, besonders günstig bei Venenentzündung

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Durch den Einfluss der Scharfstoffe vom Ingwer werden die Durchblutung der Gefäße und der Blutfluss verbessert, Cholesterin wird gesenkt

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Weihrauch hilft bei Myokardialer Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich). Brüchigkeit bzw. Durchlässigkeit der Kapillargefäße kann mit Weihrauch entgegengewirkt werden

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps täglich

**Wirkung:** Erleichtert die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

## Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert erhöhten Blutzucker, äußerst wirksame Kombination, traditionell bewährt in Indien, Japan und auf den Philippinen, keine Gefahr der Unterzuckerung, verbessert Blutzuckertransport und Insulintoleranz, Chrompicolinat zeigt eine 16fach bessere Bioverfügbarkeit als andere Chromverbindungen

## Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Befreit Gefäße von Eiweißüberlastung (Fibrinablagerungen)

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Papain und Bromelain fördern die Durchblutung und die gesunde Fließfähigkeit des Blutes, indem sie den Abbau von Fibrin (Eiweiß) im Blut unterstützen. Fibrin ist für die Blutgerinnung zuständig, trägt im Übermaß aber zu dickem Blut und Thrombose bei

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hoch dosierte Bioflavonoide antioxidativ im wasserlöslichen Bereich, wirken gegen brüchige und undichte Gefäße, helfen beim Gewichtsabbau

## Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E schützt LDL-Cholesterin vor Oxidation, wodurch die Gefäße gesund bleiben, da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßinnenwänden anlegt. Da Vitamin E auch für die Blutgerinnung eine Rolle spielt, verhindert es Blutgerinnsel (Thrombosen) und Plaques-Bildung und hilft mit, Schlaganfall und Herzinfarkt zu verhindern

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Durchblutung des Gehirns, senkt Cholesterin sowie den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Herzstärkend und beruhigend. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Brahmi das Risiko von Herz- und Gefäßkrankungen senken. Brahmi hilft, die Herzmuskeln, die Aorta, die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien zu entspannen und verbessert den Blutfluss. Brahmi schützt das Herz vor Schäden und beschleunigt die Erholung des Herzens. Bei zu langsamem Herzschlag ist Brahmi nicht geeignet

## Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesium sorgt für weniger Kalkablagerungen in den Blutgefäßen, entspannt die Gefäße, senkt Bluthochdruck oder zu hohe Cholesterinwerte. Damit sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall

## Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Tl in Wasser

Wirkung: Gute Mineralstoffversorgung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, wichtig für Herzrhythmus und Herzmuskel, bei Angina pectoris Schmerzen, entsäuernd. Magnesium fördert die Heilung von Geweben und von verletzten oder brüchigen Blutgefäßwänden. Stört die Magensäure nicht

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 3 El

Wirkung: Silizium ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern auch für die Gefäße, es hält sie elastisch

## Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, Cholesterin- und Blutzuckersenkend, für Zellatmung und Blutfließfähigkeit

## Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe reduzieren Cholesterin

## Gelenkentzündung siehe Arthritis

## Gelenksverkalkung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Dort aktiviert es die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln (z. B. Kalkschulter). Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als 45 -50 mcg/Tag sein darf

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Lindert Kalkschulter, Silizium hält Kalzium im Knochen fest, entzündungshemmend

## Gelenksverletzung

siehe Bänderverletzung (dieselben Mittel)

## Gewichtszunahme siehe Appetitausgleich

## Gicht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend und kühlend, leitet Säuren und Giftstoffe aus

## Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Auricularia wird bei Gicht besonders empfohlen, da er den Harnsäurespiegel im Blut senken kann und den Blutfluss, der durch die Schwellung gestört ist, verbessert. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern. Ersetzt Ass oder Aspirin, die den Harnsäurespiegel sogar ansteigen lassen können

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Kapillardurchblutung, macht das betroffene Gewebe wieder geschmeidig

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Mit Weihrauch lassen sich sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates begleiten. Gicht wird durch die Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst. Zudem wirkt Weihrauch abschwellend und schmerzreduzierend. Die Gliedersteifheit lässt nach

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Fehlt oft bei erhöhten Harnsäurewerten, senkt Harnsäure, indem sie sie vermehrt ausleitet, jedoch nicht überdosieren, da Threonin sonst zu schnell abgebaut wird und Gicht auslösen kann

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, entsäuernd, entwässernd

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 Tassen oder auch mehr

Wirkung: Stärkt die Nieren und löst Nierensteine, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechsellagernden Wirkung bei Gicht angewendet. So hilft Löwenzahn bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Senkt Harnsäurewerte, verbessert Nierenfunktion, wirkt bei chronischen Entzündungen ausgleichend aufs Immunsystem, entzündungshemmend und schmerzstillend

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Senkt Harnsäurewerte, spült Harnsäure aus

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Gicht, Reishi unterstützt bei akuten Gichtschüben, auch vorbeugend, entzündungshemmend und schmerzstillend

### Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senken den Harnsäurespiegel und unterstützen die wichtige Versorgung der Gelenksysteme. Stark entzündungshemmende Wirkung, schmerzstillend

### Mate Tee

Tagesdosierung: 2 Tassen oder auch mehr

Wirkung: Traditionell bei Gicht, entwässert

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entwässert, reinigt Leber und Blut

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: OPC stärkt die Kapillare, stärkt die Filterungsrate sowie Ausscheidung von Proteinen, entzündungshemmend, antioxidativ, baut den Gelenkknorpel wieder auf, schmerzlindernd

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden

### Grauer Star

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Lutein + Zeaxantin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Starke Antioxidantien, dringen bis ins Auge vor, gegen Makuladegeneration und grauen Star

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Kann Bildung von grauem Star verhindern

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Extrem starke antioxidative Wirkung des Astaxanthins etwa 200mal so effektiv wie Vitamin A oder Vitamin E gegen freie Radikale, fördert die natürliche Pigmentierung der Sehlinse, hilfreich bei grauem Star

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Öffnet Ausleitungskanäle und reinigt die Augen, gleicht Doshas und damit verbundene Augenprobleme aus, beugt der Entstehung von grauem und grünem Star vor

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

Wirkung: Ingwer soll die Entwicklung vom grauen Star bei Diabetes verhindern bzw. verlangsamen

### Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Grauer Star ist auf Vernetzung von Proteinfasern auf der Sehlinse zurückzuführen, Hintergrund sind freie Radikale und erhöhter Blutzucker. Bittermelone reguliert den Blutzucker, äußerst wirksame Kombination, traditionell bewährt in Indien, Japan und auf den Philippinen, verbessert Blutzuckertransport und Insulintoleranz

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der zu Anfälligkeit für Diabetes führt und das Gefäßrisiko erhöht. Mit Lysin lässt sich die Insulinresistenz verbessern. Lysin schützt auch vor Ablagerungen in Zusammenhang mit Diabetes (AGEs), die zu Gefäßschäden und grauem Star führen, gegen Linsentrübung

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin, als Bestandteil von Kollagen, könnte zur Gesundheit der Augen beitragen und somit die Entwicklung von Grauem Star verlangsamen. Lysin unterstützt die Kollagenbildung und kann helfen, die Transparenz der Augenlinse zu erhalten



### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, durchblutungsfördernd, bewährt bei grauem Star

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Gut für Durchblutung, antioxidativ, Blutzucker stabilisierend, bei Belastungen durch grelles Sonnenlicht, Computerarbeit und Radikalbildung durch Erkrankungen wie Diabetes und andere chronische Leiden, verbessert die Nachtsicht und die Anpassung des Auges

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, durchblutungsfördernd, günstig bei grauem Star

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Beugt grauem Star vor durch verbesserten Kollagenaufbau

## Grippaler Infekt

siehe auch Bronchitis und Fieber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: vorbeugend 2x1 Kps, begleitend bis zu 5x3 Kps

Wirkung: Die Vermehrung von Viren wird verhindert, schleimlösend, schon bei den ersten Anzeichen anwenden, anfangs hoch dosieren

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen, Fieber, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim, bei gelbem Zungenbelag

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. Da Cistus gleichzeitig antiviral und antibakteriell wirkt, sind Sekundärinfektionen weniger

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Sehr stark antiviral, um 60 % mehr Immunpower

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stark antiviral, stärkt das Immunsystem, bei innerer Kälte und Schwäche, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft effektiv bei fast allen Arten von Krankheiten, einhergehend mit Atembeschwerden. Die Inhaltsstoffe von Tulsi wie Cineole, Camphen und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege. Tulsi fördert Abhusten von Schleim. Er reinigt verstopfte Nasennebenhöhlen und ist fiebersenkend, wirkt gegen Adenoviren

### Shiitake oder Agaricus oder Reishi oder Cordyceps oder Pleurotus oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Balancieren Immunsystem, schnelle Wirkung, Cordyceps und Agaricus helfen bei wiederkehrenden Infekten, Coriolus und Pleurotus wirken gegen Verschleimung

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Milz und dadurch das Immunsystem, leitet Feuchtigkeit aus, die zu Verschleimung führt

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren werden benötigt zum Aufbau von Stoffen, die die Anflutung von Entzündungsstoffen beenden

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer wirkt wärmend, schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei hohem Fieber ist Ingwer nicht geeignet. Bei Husten sind seine schleim- und krampflösenden, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen günstig

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

### Baobaböl

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch

Wirkung: Baobaböl hilft bei Schnupfen und trockener Schleimhaut

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, Fieber senkend, Soforthilfe bei Fieberkrampf bis Arzt eintrifft, löst Husten, versorgt mit natürlichem Vitamin C und anderen Nährstoffen, testet energetisch häufig auch erst im Verlauf einer Grippe

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zinkmangel sorgt für wiederkehrende Infekte, Vitamin C und Zink unterstützen das Immunsystem

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin C unterstützt das Immunsystem

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zinkmangel sorgt für wiederkehrende Infekte, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig einsetzen, da Zink und Kupfer einander konkurrieren und die Kupferaufnahme gestört werden kann

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet nach der TCM Feuchtigkeit und Schleim aus, wirkt gegen Verschleimungen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Zum Desinfizieren der Hände usw. Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

### Grüner Star

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Klassisch im Ayurveda bei Glaukom

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl senkt erhöhten Augeninnendruck

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Auricularia stellt Gefäße weiter und senkt dadurch den Augeninnendruck. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Öffnet Ausleitungskanäle und reinigt die Augen, gleicht Doshas und damit verbundene Augenprobleme aus, beugt der Entstehung von grauem und grünem Star vor

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Arginin verbessert den Blutfluss und wirkt gegen erhöhten Augeninnendruck

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsis hoher Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) hat eine positive Wirkung auf die Sehfähigkeit. Es ist ein Ayurveda-Mittel gegen grünen Star

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, senkt Augeninnendruck

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Arginin verbessert den Blutfluss und wirkt gegen erhöhten Augeninnendruck

### Haarausfall

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium ist ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel

#### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps, je nach Mangel

Wirkung: Haarausfall bei über 40-jährigen Frauen ist häufig auf Eisenmangel zurückzuführen

#### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Vitamin B ist wichtig für alles rund ums Haar, Vitamin B7-Mangel (Biotin) verursacht Haarausfall

#### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Haarfollikel vermehren sich schneller, das Haar wird dichter, wächst besser, selbst an kahlen Stellen

#### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei erblich bedingtem Haarausfall bei Männern, hemmt die Alpha-5-Reduktase und wirkt dem Dihydrotestosteron entgegen, das Haarausfall bei Männern hervorruft

#### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen hemmen die Alpha-5-Reduktase und damit die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron, das mit Glatzenbildung bei Männern zusammenhängt

#### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, glanzlosem Haar und Haarausfall. Lysin macht Haut, Haare und Nägel schöner

#### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin könnte durch seine Rolle in der Kollagenproduktion und somit in der Haarfollikelgesundheit, Haarausfall entgegenwirken. Lysin ist wichtig für die Aufrechterhaltung der Haarstruktur und kann bei Haarausfall nützlich sein

#### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Hilft oft bei Haarausfall und Juckreiz der Kopfhaut durch blutbewegende und reinigende Wirkung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

#### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Wichtig für den Kollagenaufbau, ein Mangel kann zu Haarausfall, auch erblich bedingten Haarausfall bei Männern, führen

#### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Er wirkt aufgrund spezieller Inhaltsstoffe (3,4-Dihydroxybenzaldehyd) gegen Haarausfall bzw. lässt er das Haar schneller wachsen, verbessert seine Qualität und verlängert die Wachstumsphase des Haares

**Ashwagandha Kps**

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, beruhigt eine Vata-Störung (Ayurveda), die unter anderem auch stressbedingten Haar- ausfall und Trockenheit hervorrufen kann

**Baikal Helmkraut + Andrographis Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Forschungen zeigten, dass das Baikal Helmkraut sehr gut bei Haarausfall wirkt. Beide Pflanzen sind Adaptogene und erleichtern die Stressanpassung, wirken in vielfältiger Hinsicht ausgleichend auf Geist und Körper

**Rotklee + Yams + Cissus Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Haarausfall aufgrund von Östrogenmangel, auch stressbedingt, Rotklee und Yams beeinflussen den Östrogen- und Progesteronspiegel positiv, Yams wirkt Stress entgegen

**MSM Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, ist ein wichtiger Baustoff unter anderem für Haut, Haare und Nägel

**Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)**

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren des Krillöls wirken Säurebildung entgegen, verbessern auch die Haarstruktur

**Cordyceps Vitalpilz Kps**

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Stärkt die Nierenenergie, die bei Haarausfall - etwa nach einer Geburt - geschwächt sein kann

**Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Allgemein stärkend, besonders Goji stärkt die Nierenenergie, die bei Haarausfall - etwa nach einer Geburt - geschwächt sein kann, nicht geeignet bei innerer Hitze

**Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei stressbedingtem Haarausfall

**Reishi Vitalpilz Kps**

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Günstig bei Haarausfall, auch Alopecia areata, und diversen Hautproblemen

**Shiitake Vitalpilz Kps**

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Alopecia areata (rundem, lokal begrenztem, krankhaftem Haarausfall). Unterstützt den Haarwuchs

**Haare fettige, schuppige, brüchige, zu früh ergraute**

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

**Tremella Vitalpilz Kps**

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Zu Trockenheit neigende Haare werden glanzvoller, glatter, voller und leichter frisierbar. Das Haar kann Feuchtigkeit halten und ist nicht mehr spröde. Conditioner von innen

**Baobaböl**

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Als Haaröl hilft es bei Schuppen und trockener Kopfhaut. Das Haar wird leicht aufgehellt, wird wieder geschmeidig und glänzend, erhält mehr Feuchtigkeit und hat mehr Elastizität, schützt Haarstruktur und Kopfhaut

**Tulsi Tee, Indisches Basilikum**

Tagesdosierung: Spülung nach Belieben

Wirkung: Tulsi lässt das Haar Feuchtigkeit besser halten und sorgt für glänzendes und geschmeidiges Haar

**Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig gegen Ergrauen der Haare, fettige, schuppige Haare und Haarausfall

**Rosmarin Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Haarwasser ansetzen und nach der Haarwäsche damit spülen, gegen fettiges Haar und Schuppen

**Aminosäure Lysin Kps**

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vit C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, glanzlosem Haar und Haarausfall. Lysin macht Haut, Haare und Nägel schöner

**Pro Collagen vegan Sachets**

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann durch seinen Beitrag zur Stärkung von Körpergeweben auch die Gesundheit der Kopfhaut unterstützen und somit fettigen Haaren entgegenwirken. Lysin beeinflusst die Haargesundheit und kann die Sebumproduktion regulieren

**Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Vitamin E-Mangel ist das Haar weniger kräftig und glänzend, wächst nicht so schnell

**Polyporus Vitalpilz Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Er wirkt aufgrund spezieller Inhaltsstoffe (3,4-Dihydroxybenzaldehyd) gegen Haarausfall bzw. lässt er das Haar schneller wachsen, verbessert seine Qualität und verlängert die Wachstumsphase des Haares

**Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Goji Beere wirkt sehr gut gegen Ergrauen der Haare, alle drei Substanzen bauen Blut auf und wirken gegen Blutmangel, der Haut, Haare und Augen trocken und spröde macht, nicht geeignet bei innerer Hitze

**Guggul + Pleurotus Kps**

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, gut bei fettigen Haaren. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

**Hämoglobinmangel** siehe Blutmangel

## Hämorrhoiden

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei blutenden Hämorrhoiden, verbessert den Blutfluss und stillt gleichzeitig Blutungen

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: Chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, erhöht Sauerstoff in den Kapillaren

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Verstopfung ist bei Hämorrhoiden besonders zu vermeiden. Triphala reinigt den Dickdarm und hat eine leicht abführende Wirkung, zwingt den Darm jedoch nicht, seinen Inhalt herzugeben. Die Wirkung gegen Verstopfung resultiert vielmehr daraus, dass die Darmregulation auf sanfte Weise wieder hergestellt wird. Es repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Dadurch wird die normale Darmperistaltik wiederhergestellt

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Günstig bei gefäßassoziierten Erkrankungen, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, blutgerinnungshemmend

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirken stark entzündungshemmend und gegen Verstopfung.

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der Hämorrhoiden begünstigt

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Milz-Qi auf, Hämorrhoiden hängen in der TCM mit Milz-Qi-Schwäche zusammen, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Wasser, Fruchtsaft oder Smoothie

Wirkung: Ballaststoffe erleichtern die Ausscheidung, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit, entzündungshemmend, günstig bei Hämorrhoiden und Analfissur

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) bei Hämorrhoiden

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, günstig bei Hämorrhoiden

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe erleichtern die Ausscheidung – günstig bei Hämorrhoiden und Analfissur

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Bindegewebe, das bei Hämorrhoiden mitspielt, auch als Zäpfchen günstig

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin könnte aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei der Behandlung von Hämorrhoiden unterstützen. Lysin fördert die Integrität des Gewebes und könnte somit zur Heilung beitragen

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, erleichtert die Ausscheidung

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Verminderte Vitamin C-Zufuhr erhöht das Risiko für Hämorrhoiden

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: OPC verbessert die Elastizität der Blutgefäße im Anusbereich

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel auch dazu beitragen Hämorrhoiden, zu lindern

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen

Wirkung: Bei Wunden an der keimbelasteten Stelle, Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

## Harnsäure erhöht

siehe Gicht, Ödeme

## Hautprobleme

siehe auch Neurodermitis, Akne, Herpes

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Strafft und polstert auf, fördert auf die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion, gegen Hautalterung, nach Cortison, Sonnenbrand oder Dauerstress, schützt Kollagenstrukturen wie das Bindegewebe, die Haut, Haare aber auch Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel und fördert die Wundheilung. Positiver und verschönernder Effekt auf die Kapillaren der Haut, die altersbedingt an der Hautoberfläche zu sehen sein können

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und der Gelenke, für Schübe ver-

antwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt. Leitet Feuchtigkeit aus, bei nässenden und krustenbildenden Ausschlägen (auf TCM-Ernährung achten, keine feuchtigkeitsbildenden Nahrungsmittel essen)

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Innerlich und äußerlich. Enthält Gammalinolensäure. Bei Neurodermitis und Psoriasis gibt es experimentelle Erfolge, außerdem wirkt das Öl sehr gut pflegend. Besonders beachtenswert: In einer Doppelblindstudie mit 20 Patienten mit Hand-Ekzemen war das Schwarzkümmelöl ebenso erfolgreich wie Cortison in Bezug auf Schweregrad des Ekzems und Verbesserung der Lebensqualität

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, bei Dermatitis

### Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Schützende und restrukturierende Eigenschaften, für alle Hauttypen, bei Entzündungen und Störungen der Hautbarriere, für trockene, rissige, spröde, schlaffe, auch für reife Haut, reguliert Wasserverlust, ohne die Hautporen zu verschließen. Verjüngender Effekt durch Erneuerung der Zellmembrane. Bei Hautentzündungen, Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis, Pilzinfektionen (Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz), extrem gut bei Brandwunden und Sonnenbrand. Reduziert Narben, beugt Dehnungsstreifen vor. Beugt Hautschäden durch Strahlentherapie vor und heilt sie

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist für die Hautgesundheit von Bedeutung, da es an der Kollagensynthese beteiligt ist, was die Hautstruktur stärkt. Lysin unterstützt die Kollagenbildung und könnte so zur Verbesserung diverser Hautprobleme beitragen. Der Tremella Pilz gibt der Haut verlorenes Yin zurück und wirkt gegen trockene Haut

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Alle drei Substanzen bauen Blut auf und wirken gegen Blutmangel, der Haut, Haare und Augen trocken und spröde macht. Der Astragalus wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Forschungen mit Astragalus zeigten eine deutlich höhere Heilungsrate bei Psoriasis und die Läsionen verblassten viel schneller. Er schützt die Haut vor Alterung durch UV-Licht, kann aber bei sehr langem Einsatz lichtempfindlich machen, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen

Wirkung: Bei Kratz-Wunden, Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

### Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Starke Affinität zur Haut, günstig bei diversen Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis, Ekzemen, Allergien, Hautflecken, Altersflecken, Psoriasis, Lichen, Vitiligo, Haut- und Fußpilz, lindert Entzündungen der Haut, als begleitende Therapie bei Hautkrebs, fördert Regeneration von gesunden Zellen

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps oder mehr

Wirkung: Nährt die Haut, hält sie feucht, glättet, bei Neurodermitis, bei trockener Haut und Narben, Astaxanthin ist Sonnenschutz von innen, Vitamin D macht die Haut ebenfalls weniger sonnenempfindlich

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist. CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Lindert Stress, entspannt die Nerven, bei nervlich mitbedingten Hautproblemen

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Histamin, günstig bei Hautjucken, allergischen Hautreaktionen, Nesselausschlag, Neurodermitis, Ekzemen, Hautflecken, Herpes Zoster, Altersflecken, lindert Entzündungen der Haut, entgiftet die Leber - bei Hautproblemen mit Leberbeteiligung

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist reich an Selen. Zusammen mit Vitamin A und E hilft es, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Narbenbildung zu reduzieren. Das Zink im Shiitake fördert die Immunfunktion und reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung. Auch bei Dermatitis, Ekzemen, Rosacea. Auf Shiitake kann man allergisch reagieren

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entgiftet über die Lymphe, günstig bei diversen Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis, Ekzemen, Allergien (Kontaktdermatitis, atopisches Ekzem), fette Haut, Rosacea

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Zur Regeneration der Haut, bei schuppiger Haut um die Nase, am Haaransatz und an den Augenbrauen, Rissen an den Mundwinkeln, Linien von den Lippen wegführend, Dermatitis, Ekzemen, Neurodermitis

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Hautmykosen, Hautflechten, Abszesse, Furunkel, Ekzeme, Lipome aufgrund blutbewegender und schleimausleitender Wirkung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Hautentzündungen und -geschwüren

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium ist ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockener, rauer, sensibler Haut, aber auch zu spröder, grobporiger, öliger Haut, zu Falten, Altersflecken, Doppelkinn, Tränensäcken, unklarer Kiefer-Ohr-Kontur. Lysin repariert Hautschäden aller Art

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C und Zink tragen zum Kollagen-Stoffwechsel bei und unterstützen die normale Funktion der Haut

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ist reich an Flavonoiden zur Unterstützung der Zellregeneration. Im Ayurveda wird Brahmi bei Hautentzündungen und gegen Haarausfall eingesetzt

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Zeatin, ein seltenes Antioxidans, beschleunigt die Hautregeneration

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft großartig bei Akne und anderen Hautirritationen. Es wirkt wohltuend auf die Haut und heilt Hautinfektionen sowohl von innen als auch von außen

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten. Als Gesichtswasser benutzt, glättet der Tee Fältchen, sorgt für schönen Teint und hemmt Akne. Zu seiner entzündungshemmenden Wirkung kommt auch noch eine stark antioxidative, Alterungsprozesse hinauszögernde Wirkung

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 EL auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Viele, auch seltene Hautkrankheiten können sich durch den Einfluss der Enzyme rückbilden. Gut etwa bei Rosacea, Ekzemen, Akne usw.

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Hält die Haut jung, schützt vor Oxidation, gegen Falten, trockene Haut, fördert Hautregeneration, bei Neurodermitis, histaminsenkend bei Allergien, hemmt die Melaninbildung, daher gegen Pigmentflecken aber ungünstig für die Entwicklung von Bräune

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entgiftet, entsäuert. Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

### Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: 2 EL als Bad

Wirkung: Bindet Giftstoffe, entsäuert, hilft der Haut mehr Feuchtigkeit zu halten und macht sie weich und geschmeidig, bei trockener Haut und Juckreiz, Neurodermitis, Psoriasis

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei unreiner Haut, Furunkeln, kleinen Geschwüren mit Eiterbildung, Leber reinigend

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Trockene, raue Haut, brüchige Nägel, häufig bei Kindern und Frauen im gebärfähigen Alter

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Entlastet die Nieren, außerdem nähren Ballaststoffe die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen, das wiederum die Darmwände schützt. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis), wichtig bei versteckten Nahrungsmittelallergien

### Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Hauterkrankungen kommt es häufig zu Vitamin D-Mangel, typisch: Flecken, Rillen auf den Nägeln

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert das Hautbild, hilft bei Altersflecken

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, nährt außerdem die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis), wichtig bei versteckten Nahrungsmittelallergien

## Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau mit, bei einem Mangel erschläft die Haut, zusätzlich Acerola Vitamin C

## Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Schützt vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

## Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Durch Vitamin E-Mangel altert die Haut schneller, da Vitamin E auch dafür zuständig ist, den Gehalt von Kollagen in der Haut zu erhöhen. Sie ist bei einem Mangel anfälliger für Unebenheiten und Falten, sonnenempfindlicher, Narben sind sichtbarer, Wunden heilen langsamer

## Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Sulforaphane fördern die Reparatur von Hautschäden und die Kollagenproduktion und neutralisieren freie Radikale, die etwa durch UV-Strahlung entstanden sind

## Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)  
Wirkung: L-Glutamin ist an der Bildung von Haaren, Haut und Nägeln beteiligt. Fehlt die Aminosäure, ist das Wachstum gestört. Folge: Glutamin ist auch bei trockener, rissiger Haut, Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte hilfreich. Bei Neurodermitis kann die regenerierende Wirkung auf die Darmschleimhaut wichtig sein

## Helicobacter pylori

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Natürliche Antibiotika, auch gegen Helicobacter pylori

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps  
Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps  
Wirkung: Bei Gastritis wirkt er lindernd - selbst wenn die Entzündung von Helicobacter pylori Bakterien ausgeht. Er kann laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang sogar mit der konventionellen Therapie mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden genauso wie der Helicobacter im Stuhl. Bei Salmonellen und Escherichia coli hilft der Schwarzkümmel ebenfalls, jedoch nicht bei Listerien und Pseudomonas aeruginosa

## Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Wirkt teilweise besser als Antibiotika gegen Helicobacter pylori, den Verursacher von Magengeschwüren und Magenkrebs. In Studien eliminierte Sulforaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren

## Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps  
Wirkung: Artemisia oxidiert Bakterien. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

## Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen  
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

## Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Ingwer hemmt aufgrund seines Gingerols Helicobacter pylori-Bakterien und E. coli-Bakterien

## Chaga oder Hericium oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Antibakterielle Wirkung gegenüber Helicobacter pylori

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, entzündungshemmend, antibakterielle Wirkung

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser  
Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend

## Hepatitis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Entzündungshemmend, reinigt, regeneriert und schützt die Leberzellen, bei Hepatitis jeder Ursache

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hervorragende Leber-Wirkung, entzündungshemmend und antifibrotisch, wirksames Lebermittel, bei akuter und chronischer Hepatitis A, B, C, verbessert Leberwerte, insbesondere GPT- und GOT-Werte, revitalisiert geschädigte Leberzellen, auch bei Fettleber und Leberzirrhose, antivirale Wirkung

### Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leber schützend und Leber regenerierend, normalisiert die Leberfunktion, entgiftet chemische Substanzen, gegen toxische und virale Hepatitis B, fördert den Gallenfluss, unterstützend bei Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Verdauungsbeschwerden und Leberkrebs

### Polyporus oder Fu ling oder Tremella oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leber schützend, bei Hepatitis B, begleitend bei Leberkrebs

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitzeproblematiken. Baikal Helmkraut wird in der TCM gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung. Andrographis wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwelend. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Mit der zusätzlichen antiviralen Wirkung bei Hepatitis B empfohlen

### Maitake oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leber schützend, bei viraler und chronischer Hepatitis

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Verbessert die Leberfunktion, erhöht den Blutkreislauf der Leber und hilft bei Hepatitis, Leberzirrhose und verwandten Lebererkrankungen, hemmt Leberfibrose

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stark entzündungshemmend durch gleich drei Wirkmechanismen, stimuliert zusätzlich die Leber

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Cholin im Krillöl schwächt Symptome viraler Leberentzündungen ab und beugt Rückfällen vor, ausreichend Vitamin D ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem, bei Hepatitis häufig Vitamin-D-Mangel

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Gegen Hepatitis durch Fettleber

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Gegen Hepatitis durch Fettleber

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Gegen Hepatitis durch Fettleber

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hitze ausleitend, entzündungshemmend, bei Leberschäden und Hepatitis

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend und antiviral

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin unterstützt die Leberfunktion durch die Glutathionproduktion und könnte somit bei der Behandlung von Hepatitis nützlich sein. Lysin könnte durch seine Rolle in der Kollagenbildung auch die Lebergesundheit unterstützen. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt Leber und Galle

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Leberproblematik tritt oft Vitamin D-Mangel auf

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Durch Enzyme wird aus Glutaminsäure Glutamin gebildet. Ist die Leber geschwächt oder krank, kann dieser Prozess gestört sein

### Herpes labialis, genitalis, zoster, ocularis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin drängt Herpes-Erreger zurück

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Artemisia oxidiert Viren extrem gut. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Extrem wirksam bei Herpes-Erregern, antiviral und entzündungshemmend

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin hat keine direkte Wirkung auf Herpes. Lysin hingegen kann die Vermehrung von Herpesviren hemmen und ist daher ein bekanntes Mittel zur Unterstützung bei Herpesinfektionen



## Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Sehr stark antiviral, hemmt Entzündung, immunstärkend

## Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral, leiten nach der TCM Feuchtigkeit und Schleim aus, die bei Herpes mitspielen, stärken das Immunsystem

## Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral, gegen Nervenschmerzen, regeneriert Nerven, stärkt Immunsystem

## Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus. Feuchte Hitze liegt laut TCM bei Herpes-Ausbruch vor. Fu ling ist bei allen Ausschlägen mit Bläschen- und Krustenbildung empfohlen

## Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Herpes wird in der TCM als Folge einer „feuchten Hitze“ gesehen. Guggul leitet Feuchtigkeit aus, gegen die Hitze empfiehlt sich etwa Baikal Helmkraut. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

## Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, vor allem bei Hitzezuständen geeignet und allen Arten von entzündungsauslösenden Erregern wie Herpes. Andrographis leitet feuchte Hitze (TCM) aus

## Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Sehr stark antiviral, hemmt Entzündung, immunstärkend

## Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Gegen alle Erreger, antibiotisch, entzündungshemmend

## Sternanis Kps

Tagesdosierung: 4x2 Kps

Wirkung: Die Vermehrung von Viren wird verhindert

## Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Wirkt antiviral gegen Herpes simplex (HSV-1)

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven, auch bei Nervenentzündungen und Lähmungserscheinungen, Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen, Ischias, Hexenschuss und Trigeminusneuralgie

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 E in Wasser

Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend

## Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C unterstützt vor allem die angeborene Immunität, ist vor allem in der „Erstlinienabwehr“ gegen Bakterien und Viren wichtig, ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren, entschärft freie Radikale, die während Entzündungsreaktionen auftreten

## Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wichtiger Baustein des Immunsystems, der oft fehlt. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig anwenden, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

## Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Herpes und Aphten

## CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Nach Nierentransplantation lindert CBD etwa die Schmerzen auf schonende Weise. Außerdem ist CBD gut kombinierbar, etwa mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung, bei Glieder- und Rückenschmerzen. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

## Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

.....  
**Herzerkrankungen** siehe Gefäßerkrankungen  
.....

.....  
**Herzinfarkt** siehe Gefäßerkrankungen  
.....

### Herzinsuffizienz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Entlastet das Herz, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel. Wird bei Herzinsuffizienz-Stadium II nach der NYHA-Klassifikation empfohlen. Ohne Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten, ohne Einschränkungen für die Einnahme bei ernsthaften Herzproblemen

#### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Verbessert Schlagkraft des Herzens, verbessert Puls, senkt Bluthochdruck, verbessert Blutfluss, jedoch nur im Anfangsstadium geben, nicht bei bereits stark erschöpftem Herz

#### Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Antioxidativ, spendet Tagesbedarf Coenzym Q10, durch synthetische Cholesterinsenker wird die körpereigene Coenzym Q10 Produktion blockiert, Resultat ist eine Schwächung der Herzenergie

#### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Entlastet den Herzmuskel, verbessert die Herzleistung (bei niedriger Dosierung), beruhigt das Herz, nur leicht blutverdünnend, senkt Bluthochdruck durch Entspannung des Zentralnervensystems, senkt Bluthochdruck

#### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, vor allem abends einnehmen

**Wirkung:** Verbessert Sauerstoffaufnahme des Blutes, die sich positiv auf die Herzaktivität auswirkt. steigert zudem die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und verbessert die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen und erhöht Blutdurchfluss, verringert Sauerstoffverbrauch der Herzmuskeln, bei nervösem Herz, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Herzstolpern, bei Herzschmerzen und Herzschwäche. Nur ganz minimal Blutfluss verbessernd, daher bei Operationen und Einnahme von Blutverdünnern möglich, senkt Bluthochdruck

#### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Seine Saponine, die Astragaloside, stärken etwa die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Arteriosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Unterstützt das Herz durch Aufbau von Herzblut (TCM). Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Herzstolpern und innerer Unruhe, nicht geeignet bei innerer Hitze

#### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Herzinsuffizienz

#### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr (Tagesdosierung Krillöl premium+Vitamin D3+Vitamin K2: 1 Kps oder mehr)

**Wirkung:** Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität

und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle, Herzmuskelschwäche. Vitamin D wirkt auf das Herz-, Kreislaufsystem: Vitamin D-Mangel fördert Bluthochdruck und Herzmuskelschwäche

#### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

**Wirkung:** Unterstützt das Herz durch L-Arginin, L-Carnitin und Taurin. Taurin moduliert den Kalzium- und Kaliumstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken

#### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Stimuliert die Bildung von Coenzym Q10, bei Herzschwäche und langsamem Herzschlag

#### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Wirkt gegen Herzkranzgefäßverengung, bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Angina pectoris, stellt die Gefäße weiter, senkt Bluthochdruck

**Achtung:** Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

#### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

**Wirkung:** Verbessert die Blutversorgung des Herzens, bei ischämischen Herzerkrankungen, bei Herzrhythmusstörungen, nervösem Herz, Angina pectoris, bei Schwäche und Erschöpfung, leicht blutverdünnend, steigert Belastungsfähigkeit und Ausdauer, senkt Bluthochdruck

#### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

**Wirkung:** Tulsi schützt die Herzfunktion. Es schützt die Gefäße vor freien Radikalen und senkt Bluthochdruck

#### Magnesium 5 in 1 Kps oder Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2x1 bis 2x2 Tl in Wasser

**Wirkung:** Magnesium ist an der Energiegewinnung beteiligt. Bei Menschen, die an Ischämien leiden, wurden verminderte Magnesium-Konzentrationen im Blut festgestellt. Magnesium weitet die Blutgefäße und kann den Blutdruck senken, vermindert die Blutgerinnung und senkt erhöhte Blutfettwerte. Ein Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen

#### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Magnesium ist an der Energiegewinnung beteiligt. Bei Menschen, die an Ischämien leiden, wurden verminderte Magnesium-Konzentrationen im Blut festgestellt. Magnesium weitet die Blutgefäße und kann den Blutdruck senken, vermindert die Blutgerinnung und senkt erhöhte Blutfettwerte. Ein Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Nicht bei zu wenig Magensäure

#### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Wirkt mild blutgerinnungshemmend und blutdrucksenkend, daher ist Vorsicht bei Blutverdünnern und Blutdrucksenkern geboten und die Einnahme ist zehn Tage vor einer Operation auszusetzen. Sie fördert die Durchblutung und senkt Cholesterin, hat insgesamt einen günstigen Einfluss auf Herz und Blutgefäße. Allerdings sollte sie bei Herzrhythmusstörungen nicht angewendet werden

## Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag  
Wirkung: Vitamin D-Mangel führt zu Herzmuskelschwäche

## Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Gegen nervöses Herzklopfen, bei niedrigem Blutdruck und Herzrhythmusstörungen, Herzwassersucht, verbessert Schlagkraft des Herzens

## Herzmuskelentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Im Ayurveda wird Guggul bei Herzmuskelentzündung verwendet. Verbessert auch das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern aufgrund blutbewegender Wirkung

## Herzrhythmusstörungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr  
Wirkung: Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle

## Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Wirkt gegen Herzkranzgefäßverengung, bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Angina pectoris, stellt die Gefäße weiter, senkt Bluthochdruck  
 Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

## Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, Einschlafproblemen

## Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Herzrhythmusstörungen empfohlen

## Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags  
Wirkung: Verbessert den Herzrhythmus, Herzstärkend, bei Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, verengten Herzkranzgefäßen

## Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, vor allem abends einnehmen  
Wirkung: Bei nervösem Herz, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Herzstolpern, bei Herzschmerzen und Herzschwäche. Nur ganz minimal Blutfluss verbessernd, daher bei Operationen und Einnahme von Blutverdünnern möglich

## Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: In der Tiermedizin wird der Maitake bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps pro Tag  
Wirkung: Brahmi senkt den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Das enthaltene Saponin hat eine herzstärkende und beruhigende Wirkung. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Brahmi das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen senken. Nicht geeignet bei langsamem Herzschlag

## Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Unterstützt das Herz durch Aufbau von Herzblut (TCM). Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Herzstolpern und innerer Unruhe, nicht geeignet bei innerer Hitze

## CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht  
Wirkung: Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

## Magnesium 5 in 1 Kps oder Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2x1 bis 2x2 TL in Wasser  
Wirkung: Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Gleichzeitig an ausreichend Kalium denken, das auch am Herzrhythmus mitbeteiligt ist – oft deckt schon eine Banane den Tagesbedarf. Magnesium entspannt den Herzmuskel, senkt den Blutdruck, hemmt Blutgerinnsel. Kein Einfluss auf die Magensäure

## Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps  
Wirkung: Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Gleichzeitig an ausreichend Kalium denken, das auch am Herzrhythmus mitbeteiligt ist – oft deckt schon eine Banane den Tagesbedarf. Magnesium entspannt den Herzmuskel, senkt den Blutdruck, hemmt Blutgerinnsel. Nicht bei zu wenig Magensäure

## Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps  
Wirkung: Unterstützt das Herz durch L-Arginin, L-Carnitin und Taurin. Taurin moduliert den Kalzium- und Kaliumeinstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken

## Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Gegen nervöses Herzklopfen, bei niedrigem Blutdruck und Herzrhythmusstörungen, Herzwassersucht, verbessert Schlagkraft des Herzens

## Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps  
Wirkung: Gilt als nervenberuhigend, vor allem, wenn Unruhezustände von einer Milz- oder Nierenschwäche herrühren und mit Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten und Herzklopfen verbunden sind. Wirkt auch beruhigend auf das Herz (sediert). Enthält Cholin, aus dem der Körper den Nervenbotenstoff Acetylcholin für Gedächtnis, Stimmung, Muskelbewegung und regelmäßigen Herzschlag herstellen kann. Entwässert sanft. TCM: Bei Herzklopfen und Schwindel infolge Schleim im Oberen Erwärmer

**Heuschnupfen** siehe Allergie

**Hexenschuss** siehe Nervenleiden

## Höhenkrankheit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Reishi oder Cordyceps oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Versorgt das Blut mit mehr Sauerstoff

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bringt mehr Sauerstoff in den Körper, bei Hämoglobinmangel

## Hörsturz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex unterstützt die Nerven

## Homocystein erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Homocystein wird durch Vitamin B6, B9 und B12 abgebaut, der Komplex senkt den Homocysteinspiegel (soll nicht über dem Wert 8 liegen)

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei erhöhtem Homocystein infolge Leberschwäche

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Cystein ist mitbeteiligt an der Senkung des Risikofaktors Homocystein

### Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Regeneriert das Endothel bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit und Long-Covid. Erhöhtes Endothel-Risiko ist erkennbar an Bluthochdruck, Thromboseneigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut. Die Aminosäure L-Arginin und seine Vorstufe L-Citrullin regenerieren das Endothel. Zusätzliche B-Vitamine senken Homocystein. Nicht geeignet bei Herpes oder Epstein-Barr-Virus

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schwefel wird für den Cystein-Aufbau benötigt, das Homocystein senkt

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Senkt durch sein Cholin Homocystein etwas

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homo-

cystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin!

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Eritadenin verhindert eine Erhöhung des Homocysteinspiegels, welcher ein Risikofaktor für Arteriosklerose sein kann und bei Vitamin B-Mangel bzw. Leber- oder Nierenproblematik erhöht sein kann

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reich an Homocystein senkenden B-Vitaminen

## Hormonschwankungen, Hormonersatz, Hormonmangel

siehe auch Regelbeschwerden, Prostataerkrankungen (in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Rotklee + Yams + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Phytohormone, bei Hautproblemen aufgrund von Östrogenmangel, auch stressbedingt, Rotklee und Yams beeinflussen den Östrogen- und Progesteronspiegel positiv, Yams wirkt Stress entgegen, bei PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, fördert Progesteron, bei hormonellen Hautproblemen

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Phytohormone, für Mann und Frau, Yams wirkt Stress entgegen, gleicht Hormone aus, bei Progesteronmangel, PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, hormonellen Hautproblemen

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Phytohormone, für Mann und Frau, gleicht Hormone aus, bei PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, hormonellen Hautproblemen, fördert Testosteron

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Erhöht Testosteron

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Phytohormon, bei PMS, Regelstörungen durch Östrogenmangel

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Hilft beim Fettabbau, Phytohormon, gleicht Hormone aus, bei PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hormonausgleichende Wirkung, bei Wechseljahresbeschwerden, PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, hormonellen Hautproblemen

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Fördert Testosteron bei Mann und Frau (verbessert Androgene nach dem Wechsel)

## Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Schleim aus, in der TCM die Ursache für Myome und Zysten

## Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zink ist ein wichtiger Baustein der Hormone, etwa von Testosteron. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig einnehmen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt hormonell unterstützend (Vorstufe von Östrogen)

## Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, schützt Hormonsystem, phytohormonelle Wirkung, gut bei PMS

## Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Die hormonell ausgleichende Wirkung des Schwarzkümmels zeigt sich in Bezug auf Psyche und Ängste, wo es Verbesserungen durch den Schwarzkümmel gibt

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Balanciert Hormonlage

## Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Zeatin, ein Pflanzenhormon, hilft speziell in der Pubertät und im Wechsel den Hormonhaushalt auszugleichen, reich an Bor, ein für die Hormonbildung grundlegendes Spurenelement

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hat die Fähigkeit den Cortisol Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren

## Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, stärkt das Drüsensystem einschließlich der übergeordnet wichtigen Hypophyse und die oft stressgeplagte Nebenniere

## Hunger siehe Appetitausgleich

## Husten siehe Bronchitis

## Hyperaktivität siehe ADS, (ADHS) Syndrom

## Immunsystem

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Agaricus oder Maitake Vitalpilz

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Diese beiden Vitalpilze verfügen über die meisten immunbalancierenden und immunstärkenden Betaglucane (Polysaccharide)

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem vor allem bei Kälte und Schwäche, baut Milz-Qi, Lungen-Qi und Wei-Qi auf, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Hericium oder Chaga oder Pleurotus oder Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze harmonisieren, trainieren und stärken das Immunsystem

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, vor allem bei Hitzezuständen geeignet und allen Arten von entzündungsauslösenden Erregern wie Viren, Bakterien, Parasiten, Pilzen und Plasmodien. Regt NK-Zellen an

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Steigert das Immunsystem um 60 %

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt. Heilt die Darmschleimhaut bei Leaky-Gut

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Immunschwäche infolge schwacher Milz mit pathogener Feuchtigkeit

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3-4 Kps

Wirkung: Seine immunregulatorische Wirkung kann die körpereigene Abwehr positiv beeinflussen, normalisieren und optimieren

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3. Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme wirken antioxidativ, entzündungs-, krebs- und metastasenhemmend und aktivieren das Immunsystem, ohne überschießende Reaktionen zu provozieren, heilen die Darmschleimhaut bei Leaky-Gut

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Eine gesunde Darmflora schützt das Immunsystem

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag  
**Wirkung:** Entscheidender Faktor fürs Immunsystem

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps  
**Wirkung:** Vitamin C unterstützt vor allem die angeborene Immunität, ist vor allem in der „Erstlinienabwehr“ gegen Bakterien und Viren wichtig, ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren, entschärft freie Radikale, die während Entzündungsreaktionen auftreten

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps  
**Wirkung:** Vitamin C unterstützt vor allem die angeborene Immunität, ist vor allem in der „Erstlinienabwehr“ gegen Bakterien und Viren wichtig, ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren, entschärft freie Radikale, die während Entzündungsreaktionen auftreten. Zink ist ein wichtiger Baustein des Immunsystems

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps  
**Wirkung:** Zink ist ein wichtiger Baustein des Immunsystems. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig einnehmen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
**Wirkung:** Sulforaphane erhöhen die antioxidative und entzündungshemmende Immunantwort über den Nrf2-Signalweg, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- $\kappa$ B kommt. Dieser wichtige Signalweg wird mit zunehmendem Alter immer schwächer. Sulforaphane halten die Mechanismen seines Abbaus auf und stärken ihn zusätzlich. Die Wiederherstellung der antioxidativen Abwehr kann wesentlich dazu beitragen, das Immunsystem im Alter zu schützen und seine Schlagkraft zu stärken

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps  
**Wirkung:** Reduziert Stress und verbessert schon damit das Immunsystem, wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus, hebt TH-1-Immunantwort an, fördert Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) die maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen sind und die bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen, Krebs, Chemotherapie, Bestrahlung und Antibiotikakuren deutlich erniedrigt sind. Verbessert weißes Blutbild, bei vielen Krebsarten begleitend. Antimykotisch bei *Aspergillus flavus*, *Fusarium oxysporum* und *Fusarium verticilloides* Antibakteriell bei *Clavibacter michiganensis* subsp. *Michiganensis*, *Staphylococcus aureus* (SA) und methicillin-resistenten *Staphylococcus aureus* (MRSA), gramnegativen *Neisseria gonorrhoea*, *Salmonellen*. Antiviral bei viralen Lebererkrankungen, Herpes simplex (HSV-1), Schleimbeutelentzündungen, HIV-1 assoziierten neurokognitiven Störungen Antiparasitär bei Malaria und Leishmaniose

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
**Wirkung:** Leitet pathogene Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt dadurch bei Milz-Qi-Schwäche mit erhöhter Infektanfälligkeit, schleimausleitend bei Schnupfen und Husten. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
**Wirkung:** Regt die unspezifische Abwehr an, macht das Immunsystem reaktionsfähiger, regt ein verringertes elektrisches Potential der Zelle - ein Zeichen für Verschlechterung der Gesundheit - an. Auch die Beseitigung von Schadstoffen spielt dabei eine Rolle. Mit seiner Hilfe lassen sich nicht nur die von Viren abgesonderten Giftstoffe beseitigen, sondern auch die Viren selbst, wie Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr  
**Wirkung:** Mit steigendem Vitamin D-Spiegel nimmt die Infektanfälligkeit ab, bei häufigen Atemwegsinfektionen, Zahnfleischentzündungen, auch bei Autoimmunerkrankungen

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps  
**Wirkung:** Es kommt zu Immundefizit bei Eisenmangel

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps  
**Wirkung:** Hoher Gehalt an natürlichem Bor. Bormangel schwächt das Immunsystem (verringerte Enzymaktivitäten, weniger stabile Antikörper). Chlorophyll stärkt das Immunsystem

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen  
**Wirkung:** Tulsi stärkt das Immunsystem. Regelmäßiger Teegenuss zeigt, dass die Anfälligkeit für Immunstörungen sinkt. Tulsi erhöht die Aktivität der antioxidativen Enzyme

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
**Wirkung:** Threonin-Mangel erhöht die Infektanfälligkeit, da Threonin ein wichtiger Bestandteil von Antikörpern und Immunglobulinen ist, unterstützt außerdem die Thymusdrüse, in der die T-Lymphozyten gebildet werden. Bei einem Mangel heilen Wunden langsamer und auch die Krebsgefahr ist höher

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
**Wirkung:** Infektanfälligkeit kann eines von vielen Anzeichen für Vitamin E-Mangel sein

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets  
**Wirkung:** Lysin wird täglich für das Immunsystem benötigt, etwa für das In-Schach-Halten von Herpesviren. Auch Glycin wird für die Immunabwehr gebraucht

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg  
**Wirkung:** Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der die Immunkraft vermindert. Bei chronischen viralen Infekten benötigt man besonders viel Lysin,

insbesondere bei Herpes aller Art und Rheuma auslösenden Viren. Lysin-Mangel sensibilisiert gegenüber Herpes und Rheuma-Viren. 95 % der Bevölkerung trägt das Herpes-Virus in sich und benötigt daher vermehrt Lysin. Arginin hingegen nutzt denselben Transportweg wie Lysin und kann Herpes-Schübe auslösen

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Ohne genügend Vitamin B12 werden zu wenig weiße Blutkörperchen gebildet, die enorm wichtig für die körpereigene Abwehr sind. Sie überaltern und sind nur mehr von geringem Nutzen für das Immunsystem

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Gleicht das Immunsystem aus. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regt das Immunsystem (Lymphozyten) an

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Cordyceps Vitalpilz fördert das Immunsystem

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer verhindert die krankheitsbedingte Abnahme von Glutathion, einem Stoff, der für die Entgiftung und den antioxidativen Schutz der Zelle essenziell ist

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Bewahrt das Glutathion der Zelle

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bildet bei Abwehrprozessen schnell Immunzellen

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Das enthaltene Amla stärkt das Immunsystem

## Impotenz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Potenzsteigernde und Libido fördernde Wirkung, fördert sexuelle Aktivität generell und speziell bei älteren Menschen, verbessert die Nierenenergie (TCM)

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Bedeutet übersetzt „der Geruch des Pferdes“ – eine Anspielung auf die Förderung der sexuellen Kraft und Ausdauer. Klinische Studien konnten eine Erhöhung der Spermienanzahl und Testosteronwerte bestätigen, entspannt die Nerven, senkt Stress

### Reishi oder Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Libidostörungen, fördert Durchblutung im Bereich der Geschlechtsorgane

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Potenz und Libido fördernd, gleicht hormonelle Ungleichgewichte bei Mann und Frau aus, verbessert Samenqualität und Beweglichkeit der Spermien. Dieselbe Wirkung hat L-Arginin, auch für die Erektion

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei stressbedingter Impotenz und Erschöpfung

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin-Mangel kann bei Männern zu Impotenz und vorzeitigem Samenerguss führen

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann durch seine allgemeine unterstützende Rolle bei der Durchblutung und Nervengesundheit auch die sexuelle Gesundheit fördern. Lysin kann durch seine Bedeutung für das Kollagen auch die Blutgefäßgesundheit und damit indirekt die Funktion unterstützen

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Fördert die Durchblutung, auch die des Beckens

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Yams wirkt Stress entgegen, gleicht Hormone aus, schenkt Energie

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel hilft bei Störungen im Sexualsystem, gefäßerweiternd

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Unterstützt die Fortpflanzungsfähigkeit und wirkt stärkend. Bei nachlassender Libido kann ein zu niedriger Serotoninspiegel mitspielen. Hohe Brahmi-Dosierungen über längere Zeiträume können bei Männern die Spermienanzahl verringern und bei Frauen zu unregelmäßiger Menstruation bzw. geringerer Fruchtbarkeit führen

### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird bei den Indianern der Ostküste Nordamerikas für die Potenz und Fruchtbarkeit eingesetzt

## Infekte

siehe virale Infekte, bakterielle Infekte, Pilzkrankungen

**Inkontinenz** siehe Bindegewebsschwäche

**Ischias** siehe Nervenleiden

## Kältesymptomatik

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Qi, Blut und Yang auf, bei ständigem Frieren, kalten Händen, kalten Füßen, innerer Kälte (weißer Zungenbelag)

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Baut Yang auf, stärkt die Nieren, bei kalten Füßen

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet pathogene Feuchtigkeit und Schleim aus, reduziert dadurch Kälteanfälligkeit, die von einer Milz-Qi-Schwäche ausgeht. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Kälte ist laut Ayurveda ein Vata-Problem, Ashwagandha reduziert Vata

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vertreibt Kälte und Erreger

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei pathogener Feuchtigkeit infolge schwacher Milz, oft mit Kälte verbunden

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Reguliert über das Endocannabinoid-System die Körpertemperatur

**Kalkschulter** siehe Gelenksverkalkung

## Karpaltunnelsyndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Entzündungshemmend, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend und schmerzstillend, entspannt Muskeln (verspannte Brustmuskeln können Ursache sein)

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, repariert Nerven, bei allen Nervenschmerzen

### Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: In manchen Fällen kann die Kombination dieser beiden Vitalpilze hilfreich sein

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Den Betroffenen fehlt besonders häufig das Nerven-Vitamin B6

**Karies** siehe Zahnfleisch- und Zahnprobleme

## Knochenbruch und -entzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt Osteoblasten und die Einlagerung von Kalzium in die Knochen an, der Heilungsverlauf wird um 30 % verkürzt

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist ein wichtiger Baustein für Kollagen, das für die Knochenheilung essenziell ist. Lysin unterstützt den Kollagenaufbau und ist somit auch wichtig für die Heilung von Knochenbrüchen und die Minderung von Entzündungen. Das Kollagen im Bindegewebe, Knochen und Knorpel leidet als erstes unter Prolin-Mangel im zunehmenden Alter, wodurch etwa Knochenbrüchigkeit und Gelenksprobleme folgen. Wie das Prolin selbst, wirkt auch die Verbindung mit Vitamin C, Hydroxyprolin, regenerierend bei Knochen- und Knorpelentzündungen, unterstützt die Geweberegeneration und den Gelenksaufbau

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Dort aktiviert es die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix GlaProtein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50mcg/Tag sein darf



### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Hält Knochen elastisch, verringert Brüchigkeit, hält Calcium im Knochen fest

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen, beim Aufbau von Calcium in den Knochen, reduziert Knochenentzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda bei Knochenentzündung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Höchster Gehalt an natürlichem Bor unterstützt den Organismus bei der Einlagerung von Calcium in den Knochen. So werden Knochen härter und Knochenbrüche heilen schneller aus

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Der Maitake unterstützt gesunde Knochen, fördert die Kalziumaufnahme, kann Knochenbildung und Knochenmineralisation stimulieren. Aktiviert die Osteoblasten (Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind)

### Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt die Knochen- und Knorpelbildung an

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen, reduziert den Kalziumverlust über die Nieren – es hilft Calcium besser zu halten und beeinflusst die Knochenstruktur positiv, Lysin-Mangel kann eine Ursache für Osteoporose sein

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die verbesserte Zufuhr und Aufnahme von Mineralien und die sanierende Wirkung auf den Darm sorgen für stabilere Knochen. Einen Beitrag liefert auch das sehr seltene Spurenelement Strontium, das in minimaler Dosierung günstig auf Knochenmasse und Knochenheilung wirkt und als „Kalziumschlepper“ die Mineralisierung und das Wachstum des Knochens beschleunigt

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Fördert die Knochenheilung, wirkt zumindest verzögernd bei Osteoporose und lindert Knochenschmerzen über Beeinflussung des Endocannabinoid-Systems, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. CBD unterstützt die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet,

ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

### Knorpelverletzung

siehe Bänderverletzung

### Kollagenmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin und Lysin sind beide entscheidend für die Synthese von Kollagen, Vitamin C der Acerola zusammen mit Prolin für dessen Quervernetzung und Stabilität. Ein Mangel an einem dieser Baustoffe könnte zu einem Kollagendefizit führen, was eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen nach sich ziehen kann. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau mit

### Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist für die Bildung von Kollagen absolut und täglich notwendig. Gleichzeitig ist es ein Antioxidans, das Kollagen schützt

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C ist für die Bildung von Kollagen absolut und täglich notwendig. Gleichzeitig ist es ein Antioxidans, das Kollagen schützt

### Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus stärkt Miltz-Qi und damit das Bindegewebe, Goji Beere baut Kollagen auf, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium beschleunigt die Produktion von Kollagen und Elastin

### MSM Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Auch Schwefel wird für den Kollagenaufbau benötigt

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisen ist (wie Kupfer) für den Kollagenaufbau notwendig, ein Mangel stört die Kollagenreifung

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3-4 Kps

Wirkung: Fördert den Kollagenaufbau, Hautstraffend, bestes Anti-Aging-Mittel für die Haut

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Vitamin E-Mangel altert die Haut schneller, da Vitamin E auch dafür zuständig ist, den Gehalt von Kollagen in der Haut zu erhöhen

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane fördern die Reparatur von Hautschäden und die Kollagenproduktion und neutralisieren freie Radikale, die etwa durch UV-Strahlung entstanden sind

## Konzentrationsschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt durch Anregung der Botenstoffe leistungssteigernd, kurbelt Gehirntätigkeit an, man lernt leichter

### Rhodiola mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt durch Anregung der Botenstoffe leistungssteigernd, kurbelt Gehirntätigkeit an, man lernt leichter

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung für sämtliche Leistungen des Gehirns, insbesondere alle kognitiven Leistungen

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Mikrozirkulation im Gehirn und fördert Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps pro Tag

Wirkung: Die Bacoside schütten Stickstoffmonoxid aus, wodurch die Gehirndurchblutung und damit die kognitive Leistung, mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit verbessert wird. Lernfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit werden erhöht

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Stress macht unkonzentriert, Ashwagandha wirkt hier entgegen, verbessert die kognitiven Leistungen

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet nach der TCM Feuchtigkeit und Schleim aus, wirkt gegen Milz-Qi-Schwäche, die mit benebeltem Gefühl im Kopf und Konzentrationsschwäche verbunden sein kann. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Reishi oder Cordyceps oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Merkfähigkeit und Konzentration

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, hervorragende Wirkung auf Gefäße generell, verbessert kognitive Fähigkeiten

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Extrem antioxidativ, fördert Durchblutung, befreit von Gefäßablagerungen

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisenmangel macht müde und unkonzentriert

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C-Mangel kann auch zu Konzentrationsstörungen führen

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe fördert die Blutbildung bei Anämie und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, kann zur Nervenregeneration bei allen Nervenschäden beitragen, verbessert die Lern- und Gedächtnisleistung

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Konzentrationsschwäche kann eines von vielen Anzeichen für Vitamin E-Mangel sein

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Ein Mangel führt zu Konzentrationsschwäche

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin-Mangel führt zu Konzentrationsschwäche

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Schützt das Gehirn gegen Oxidationsprozesse, aktiviert Neurotransmitter und verbessert damit auch die Konzentration

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Konzentrationsschwäche kann ein Vitamin B12-Mangelsymptom sein

### Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Vergesslichkeit trotz viel lernen deutet auf Leberblutmangel, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann, durch seine beruhigenden Eigenschaften auf das Gehirn, indirekt die Konzentrationsfähigkeit unterstützen. Lysin kann durch die Verbesserung der allgemeinen Nährstoffaufnahme auch die kognitive Funktion unterstützen

### Kopfschmerzen

(als zusätzliche Begleitung, zur Wahl, nach Bedeutung gereiht)

#### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei vielen verschwinden Kopfschmerzen und Migräne durch die Darmsanierung mit Triphala

#### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bzw. akut 4 Kps, eventuell nach einer Stunde nochmals 2 Kps

Wirkung: Entkrampft, verbessert die Mikrozirkulation, bei Kopfschmerzen allgemein, speziell aber durch niedrigen Blutdruck

#### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

#### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps, akut auch 5 bis 6 Kps auf einmal

Wirkung: Bei Kopfschmerzen mit Beteiligung von Leber und Galle

#### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt sogar Schmerzmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein Spiegel erforderlich, wirkt zusätzlich entkrampfend auf die Muskulatur

#### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, akut 3 Kps extra

Wirkung: Häufig bestes Sofortmittel bei Kopfschmerzen, Vitamin B3 erweitert Gefäße

#### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Kopfschmerz mit Schwindel deutet auf aufgestiegenen Schleim hin. Guggul transformiert Schleim

#### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi verringert die Produktion von Prostaglandinen und anderen Entzündungsauslösern. Zusammen mit der antioxidativen Wirkung ist dies für den Rückgang von Entzündungen und Schmerzen verantwortlich. Außerdem entspannt Brahmi die Muskulatur. Das lindert Migräne und Kopfschmerzen. Brahmi verbessert den Serotonin-Spiegel – das ist bei chronischen Schmerzen oft wesentlich. Einige Forscher vermuten, dass Brahmi bei der Reduzierung der Schmerzwahrnehmung genauso wirksam sein kann wie Morphin, jedoch ohne dessen typische Nebenwirkungen wie Abhängigkeit

#### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin wirkt beruhigend auf das Gehirn und kann helfen, Schlafqualität zu verbessern, was indirekt Kopfschmerzen reduzieren kann, die durch schlechten Schlaf verursacht werden. Lysin wird zur Schmerztherapie eingesetzt, auch bei Kopfschmerzen, was darauf hindeutet, dass es eine schmerzlindernde Wirkung haben könnte

#### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin ist für die Schmerztherapie geeignet, auch für Schmerzen infolge Entzündungen, Kopfschmerzen und Migräneschmerzen

#### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Bei Übelkeit, verursacht durch Migräne, wenn der Magenmeridian sich umdreht und Magen-Qi aufsteigt

#### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3 Kps

Wirkung: Entkrampft die Muskulatur

#### Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus baut Leberblut auf. Blutmangel führt zu innerem Wind in der TCM und damit etwa zur Migräne, nicht geeignet bei innerer Hitze

#### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen angewendet

#### Magnesium 5 in 1 Kps oder Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2x1 bis 2x2 TL in Wasser

Wirkung: Entsäuert, entkrampft, entspannt die Blutgefäße und verbessert die Durchblutung

#### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuert, entkrampft, entspannt die Blutgefäße und verbessert die Durchblutung

#### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Moringa als Mittel bei Kopfschmerzen angewendet

#### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi löst erkältungsbedingte Kopfschmerzen

#### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr, akut 3 Kps

Wirkung: Häufig hilfreich bei Migräne, verbessert Blutfluss, Schmerzreduktion

#### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 3 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd, bei Kopfschmerzen durch verengte Gefäße

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Stellt die Gefäße weiter, bei Spannungskopfschmerzen, außerdem hat er eine ausgleichende und regulierende Wirkung auf den gesamten Organismus.

**Achtung:** Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Schmerzstillend, entzündungshemmend

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, akut 3 Kps

**Wirkung:** Entspannend, entstressend, ausgleichend, entspannt Muskulatur, gut für Leber und Galle, durchblutungsfördernd bei Spannungskopfschmerz, steigert Durchblutung in kleinsten Blutgefäßen, dadurch vorbeugend gegen Migräneanfälle, psychisch ausgleichend, regt Bildung körpereigener Botenstoffe zur Schmerzreduktion an

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

**Wirkung:** wirkt aus psychischer Ebene, entspannend, verbessert die Sauerstoffversorgung des Blutes und hilft bei chronischer Erschöpfung

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Migräne zu lindern

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Seine entzündungshemmende, ja cortisolähnliche Wirkung macht den Shiitake bei entsprechender Dosierung zu einem guten Schmerz- und Entzündungsmittel etwa bei Arthritis, Rheuma und Migräne

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Die Aloe fördert die Blutbildung bei Anämie und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

## Krämpfe siehe Muskelkrämpfe

## Krebs vorbeugend, unterstützend

(als zusätzliche Begleitung, zur Wahl, nach Bedeutung gereiht, wie bei allen Empfehlungen - nur nach Rücksprache mit dem Arzt)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

**Wirkung:** Sulforaphan unterstützt die normale Zellfunktion und -teilung und verursacht gleichzeitig den programmierten Zelltod, selbst bei Krebs im fortgeschrittenen Stadium. Sulforaphane sind empfohlen bei Dickdarm-, Leber-, Prostata-, Brustkrebs, Tabak-induziertem Lungenkrebs, Schilddrüsenkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Magenkrebs, Nierenzellkrebs und unterstützt selbst bei Leukämie und Melanomen. Sulforaphan hat dabei gleich über mehrere Mechanismen krebsvorbeugende und antikarzinogene

ne Wirkungen. Es greift in den Zellteilungsprozess der Krebszellen ein und zerstört deren Mikrotubuli. Dadurch werden sie inaktiviert, die Teilung des Zellkerns wird verhindert und das führt zum Untergang der Krebszelle. Idealerweise noch bevor sie Metastasen bilden kann. In einer groß angelegten Ernährungsstudie an über 10.000 Patienten mit Prostatakarzinom konnte die Metastasierung durch Sulforaphan bzw. Brokkoli verhindert werden. Sulforaphane haben auch epigenetischen Effekt. Nicht jeder mit einer genetischen Krebsveranlagung bekommt auch Krebs. Sulforaphane hemmen Mechanismen wie das Einbringen von störenden Methylresten in die DNA, wodurch unterstützende Gene, die der Gesunderhaltung oder Krebsabwehr dienen sollten, stillgelegt werden. Dadurch können blockierte Gene wieder freigelegt werden und ihre der Gesundheit dienliche DNA wird wieder normal abgelesen. So kann auch etwa bei einem vorhandenen genetisch bedingten Dickdarmkrebs-Risiko durch Aktivierung körpereigener Schutzmechanismen der Ausbruch der Krankheit verhindert werden. Weiters helfen Sulforaphane der Anreicherung von Tumorstammzellen entgegen zu wirken, das Tumorwachstum zu verlangsamen und die Chemotherapie wirksamer zu machen. Insbesondere wurde das bei Bauchspeicheldrüsenkrebs bei Mäusen beobachtet. Wurde die Chemotherapie (Sorafenib) mit Sulforaphan aus Brokkoli kombiniert verabreicht, dann blieb Sorafenib wirksam ohne zusätzliche Nebenwirkungen zu verursachen und konnte gesunde Körperzellen vor den Nebenwirkungen des Sorafenib und damit vor DNA-Schäden schützen. Mit Sulforaphanen werden weiters krebserregende Stoffe ausgeschieden, noch bevor daraus entstehende freie Radikale Zellschäden verursachen können. Da Sulforaphan im Gegensatz zu anderen Radikalfängern wie Vitamin C oder E bei der Neutralisation von freien Radikalen nicht verbraucht wird, wird es selbst nicht zum freien Radikal. Es wirkt indirekt und ist im gesamten Körper höchst aktiv über mehrere Tage lang. Es scheint im Gegensatz zu den genannten Vitaminen mit Chemo- und Strahlentherapie gut zu kombinieren sein, zu keiner Abschwächung zu führen, sondern im Gegenteil, sogar bessere Ergebnisse zu bringen

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

**Wirkung:** Artemisia oxidiert Krebszellen. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

**Wirkung:** Löst eiweißhaltige Fibrinhülle von Krebszellen an. Immunabwehr erkennt sie und greift sie an. Gesunde Zellen verfügen über Schutzmechanismen gegen eiweißspaltende Enzyme, während Krebszellen erst verzögert Enzymhemmstoffe dagegen entwickeln. Papayablatt mildert Nebenwirkungen der Chemo. Bei Abmagerung kommt der Appetit zurück

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Krebshemmend in jedem Stadium, einige Krebszellen selektiv abtötend, regeneriert weißes Blutbild nach Chemo, zellschützend, entgiftend, regenerierend nach und Nebenwirkungen lindernd bei Chemo und Bestrahlung, repariert DNA-Schäden nach Chemo, bessere Befindlichkeit, weniger Müdigkeit

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze haben vielfältige Anti-Tumor-Wirkung, verhindern Ausbreitung und Wachstum von Tumoren, lindern

Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, vor allem bei Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Eierstock-, Haut-, Magen-, Darm-, Leber-, Vorsteherdrüsenkrebs, Leukämie, Gehirntumor, Non Hodgkin Lymphom

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

**Wirkung:** Sein Inhaltsstoff Thymoquinon, ein ätherisches Öl, das auch keimtötend wirkt, zeigt krebshemmende Wirkung bei verschiedenen Krebsarten in Zellversuchen und reduziert Nebenwirkungen der Chemotherapie, etwa die leberschädigende Wirkung, wobei sie die Wirksamkeit der Medikamente sogar unterstützt. So verstärkte Thymoquinon die krebstötende Wirkung von Tamoxifen bei Brustkrebszellen, Temodal bei Glioblastomzellen, Irinotecan bei Darmkrebszellen, Cisplatin bei Lungenkrebszellen, Oxaliplatin bei Bauchspeicheldrüsenkrebszellen. Bei Kindern mit seltenem Blutkrebs besserten sich durch Schwarzkümmelöl die Laborwerte, jedoch ohne das Leben zu verlängern. Kinder mit Hirntumoren hatten weniger Fieberschübe und Neutropenien als die Kontrollgruppe. Obwohl die Studienlage letztlich noch viel zu mager ist, ist von einer zumindest unterstützenden Wirkung bei Krebspatienten auszugehen

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

**Wirkung:** Hat tumorhemmende Eigenschaften, in Studien bei Gehirntumor (Neuroblastom, Glioblastom) und Brustkrebs bestätigt und bei Hauttumoren ebenfalls vermutet. In der Zellkultur hemmt CBD-Öl Leukämie-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebszellen. Es gibt außerdem viele positive Einzelberichte zu Krebs und CBD. Außerdem lindert es krebisbedingte Beschwerden wie Schmerzen und Stress – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen. Gut kombinierbar mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung. Gegen die Übelkeit als Nebenwirkung der Chemotherapie wirkt allerdings das berauscheidende und im CBD-Öl nicht enthaltene THC noch besser. Dafür schützt CBD-Öl vor den gefürchteten Nervenschäden durch Chemotherapie, die zu bleibenden Schäden wie Polyneuropathie führen können und CBD-Öl aktiviert ein Enzym, das potentiell erbgutschädigende Stoffe schneller ausscheidet. Vorsicht ist jedoch bei Abmagerung durch Krebs geboten, da die appetithemmende Wirkung des CBD-Öls kontraproduktiv sein kann. THC könnte hilfreicher sein, da es den Appetit steigert. Bei Strahlentherapie kann CBD-Öl ebenfalls angezeigt sein. Wie eine Studie (2020) bei Glioblastom, dem häufigsten Kopftumor im Erwachsenenalter, zeigt, kann CBD-Öl Krebszellen so schwächen, dass die Strahlentherapie besser angreifen kann. Außerdem hilft es gleich bei Strahlenschäden, etwa einer entzündeten, schmerzenden Mundschleimhaut

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, vor allem Magen-Yin und Lungen-Yin, bei Lungenkrebs, Nebenwirkungen Chemo, erniedrigte Leukozytenanzahl, schützt bei Bestrahlung das blutbildende System, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Leitet nach der TCM Schleim aus, der bei der Krebsentstehung in der TCM eine Rolle spielt, stärkt die Mitte. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

**Wirkung:** Reduziert Stress, hebt TH-1-Immunantworten an, fördert Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) die maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen sind und die bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen, Krebs, Chemotherapie, Bestrahlung und Antibiotikakuren deutlich erniedrigt sind

- Zu Verbesserungen kam es bei Wucherungen im Brustgewebe, Gebärmutterhals (Endometrium), Darm, Gehirn, Magen, in der Prostata, Lunge, Niere und Bauchspeicheldrüse. Es kann gesunden Personen zugutekommen, die aufgrund einer Mutation des Gens KIT einem genetischen Krebsrisiko ausgesetzt sind

- Einer oft im Zuge der Chemotherapie auftretenden Leukopenie und Neutropenie (ein starker Verlust an weißen Blutkörperchen) kann mit Ashwagandha entgegengewirkt werden

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Da die Betaglucane in Maitake-Pilzen Makrophagen (weiße Blutkörperchen) aktivieren und produzieren, können sie Chemotherapien sogar noch effektiver machen. Makrophagen nehmen Tumorzellen auf und zerstören sie. Verringert die Nebenwirkungen von Krebsmedikamenten, indem er Übelkeit, Erbrechen und Haarausfall reduziert. Bei Leber-, Lungen-, Brust-, Prostata-, Dickdarm-, Nierenkrebs, Gehirntumor, Leukämie

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze haben krebis- und metastasenhemmende Eigenschaften. Chaga enthält Polysaccharide, Triterpene (Lanosterol, Inotodiol und Trametenol-Säure), Sterole, Melanin, Mangan, viel Germanium, viel Zink, Bor und nahezu alle Aminosäuren. Als Besonderheit gegenüber anderen Vitalpilzen enthält er noch Betulin. Bei Magenkrebs, Darm-, Lungen-, Leber-, Gebärmutter-, Haut-, Brustkrebs oder Lymphom, Melanom, Neuroblastom, Medulloblastom, Ewing-Sarkom, Hirntumoren, Eierstockkrebs, Leukämie, Plattenepithelkarzinomen im Kopf-Hals-Bereich

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Anti-Tumor-Wirkung, lindert Nebenwirkung der Chemo- oder Strahlentherapie, es kommt zu einer schnelleren Wiederherstellung der ursprünglichen Leuko-, Erythro- und Thrombozytenspiegel, unterstützt das Immunsystem, vor allem bei Leber-, Milz-, Magen-, Lungen- und Hautkrebs

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Gleich mehrere hervorragende Wirkungen auf das Krebsgeschehen, vor allem nachgewiesen bei Prostata-, Haut-, Nieren-, Blasen- und Lungenkrebs, Leukämie, führt zu weniger Infektionen und Steigerung der Antriebskraft sowie Linderung depressiver Verstimmungen

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Alle Vitalpilze haben vielfältige Anti-Tumor-Wirkung, verhindern Ausbreitung von Tumoren, lindern Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, positiv bei Appetitmangel, Durchfall, Haarausfall, Depressionen und Entzündungen, nachgewiesen bei Magen-, Darm-, Speiseröhren-, Hautkrebs, Sarkom

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Die vielfältigen Wirkungen auf die Zellen des Immunsystems hemmen das Tumorwachstum, wie etwa bei Lungen-, Leber-, Blasenkrebs und Leukämie sowie Sarkoma 180. Entlastet die Lymphe und unterstützt daher bei der Chemotherapie oder bei Lymphknotenentfernung

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Bei Brust- und Darmkrebs, Sarkom und Leukämie: Stärkt das Immunsystem durch Polysaccharide, zeigt entzündungs- und krebshemmende sowie antioxidative Wirkungen. Sein Wirkstoff Pleuran hemmt bei bestimmten Krebsarten die Metastasenbildung. Eine US-Studie zeigte speziell bei Brustkrebs sowie Darmkrebs, dass der Pleurotus sogar anderen Vitalpilzen in der Krebshemmung überlegen ist

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Enthält als Besonderheit neben dem Alkaloid Eritadenin ein Polysaccharid, das in diesem molekularen Aufbau nur im Shiitake vorkommt: Lentinan. Ist in Japan ein beliebtes Medikament zur Anregung und Balancierung des Immunsystems – vor allem für Krebspatienten. Wird zusätzlich zu Chemo- oder Strahlentherapie angewendet. Bei Leukämie, Brust-, Darm-, Gebärmutterhals-, Magen- und Prostatakrebs

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

**Wirkung:** Die TCM versucht generell bei Krebserkrankungen „die Mitte zu stärken“, womit gerade die Unterstützung der Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit gemeint ist

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Baikal Helmkraut erhöht mit seinem Wirkstoff Oroxilin A bei gleichzeitiger Einnahme die Effektivität des Chemotherapeutikums Paclitaxel um das Zweifache. Sein Wogonin aktiviert den natürlichen Zelltod in Krebszellen wie Leukämiezellen (maligne T-Zellen), ohne den gesunden Zellen zu schaden. Die Ergebnisse sind so überzeugend, dass nun Wogonin als Kandidat für ein neues Therapeutikum bei Leukämie-Erkrankungen weiterentwickelt werden soll. Krebshemmende Wirkungen konnten an Zellkulturen außerdem festgestellt werden bei Brust-, Lungen-, Gallenblasen-, Eierstock-, Knochen-, Magen-, Leukämie-, Hirntumor- und Pankreaskrebszellen. Andrographis zeigte zytotoxische, den Zelltod der Krebszelle herbeiführende Wirkung bei Zellversuchen bei Brust-, Haut-, Magen-, Gebärmutterhals- oder Blutkrebs

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

**Wirkung:** Enzyme wirken antioxidativ, entzündungs-, krebs- und metastasenhemmend und aktivieren das Immunsystem. Bei Krebs sollte man Enzyme zumindest begleitend einsetzen. Vom - papainreichen - Papayablatttee gibt es etliche Erfahrungsberichte, dass Krebszellen zerstört werden und es zu überraschenden Heilungsprozessen kommt. Hintergrund wird wohl sein, dass die Eiweißhülle der Krebszellen, die sie vor dem Immunsystem tarnt, verdaut wird und die Krebszelle so besser bekämpft werden kann

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL

**Wirkung:** Silizium aktiviert das Immunsystem, günstig für das weiße Blutbild während Chemotherapie

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

**Wirkung:** Steigerung der NO-Synthese und des Tumor-Nekrose-Faktor-alpha. Somit eignet sich der Auricularia bei Tumorerkrankungen. Außerdem fängt er freie Radikale und hemmt so die Bildung von Bindegewebstumoren. Blutverdünnung kann Metastasenbildung vorbeugen. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Wirkt in 12facher Weise gegen Krebs, Hemmung des Transkriptionsfaktors NF-kappa B, wirkt Metastasenbildung bei Brust- und Prostatakrebs entgegen. Chemopräventiv auf den Zellzyklus und die Zell-Transformation, leitet die Apoptose ein und kann daher bei allen Krebsarten, auch Hirntumoren, helfen. Zusätzlich Schutz vor Strahlenschäden

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Antioxidantien, entzündungshemmend, starke antikarzinogene Wirkung bei Brust- und Prostatakrebs. Selektiv zytotoxisch. Senkt die Aktivität der Bcl-2-Proteine, wodurch Apoptose ermöglicht wird. Weiters hilft Ingwer bei Übelkeit bei Chemotherapie

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Entzündungs- und tumorhemmend. Bremst Leukotriene, den Tumor-Nekrose-Faktor und die Zellvermehrung durch Kinasenhemmung. AKBAmox® enthält dezidiert keine  $\beta$ -Boswellicsäuren, da diese mitunter auch eine Stimulierung der Kinasen bewirken können. Hemmt verschiedene Faktoren des Tumorwachstums, repariert Krebszellen (Proliferation, Differenzierung und Apoptose der Krebszelle), indem das Enzym Topoisomerase I und II gehemmt wird. Weihrauch regt das Enzym Caspase an, das die Krebszelle in den Zelltod führt. Weihrauch hemmt außerdem das Enzym Plasmin, das beim Wachstum von Tumoren und der Bildung von Metastasen mitwirkt: Bei Hirntumoren (Astrozytom), Leukämie, Prostatakarziom, Melanom, Fibrosarkom, Blasenkarzinom, Gebärmutterkarzinom und Myelom

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Astragalus ist eine stark abwehrstärkende Heilpflanze, aber nicht geeignet bei inner Hitze, stärkt das Milz-Qi, unterstützt die Blutbildung, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Lindert die toxischen Nebenwirkungen von Krebsbestrahlungen und Chemotherapie. Enthält viel Selen und ist u. a. auch deshalb zur Krebsvorbeugung bewährt. Seine Anregung von T-Zellen ist nicht nur gegen Infektionen interessant, sondern auch während einer Chemotherapie. Bei Platin-haltiger Chemotherapie bei Nichtkleinzelligem Bronchialkarzinom haben klinische Studien eine verstärkte Wirksamkeit gezeigt

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

**Wirkung:** Sein Inhaltsstoff Carvacrol hat Anti-Tumorwirkung. Oreganoöl ist auch ein wichtiger Bestandteil von „Reinöl“, zu dem es Krebsheilungsberichte im Internet gibt. Carvacrol im

Oreganoöl zeigt beachtliche Wirkung auf Prostata-, Brust- und Hautkrebszellen. Sein Carnosol, auch ein Bestandteil des Rosmarins, hat zelltodauslösende Wirkung bei Darmkrebszellen. Sein Thymol, das auch im Thymian enthalten ist, hat zelltodauslösende Wirkung bei Brust-, Lungen- und Prostatakrebszellen. Gesunde Zellen werden nicht beeinflusst

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft erfolgreich gegen Metasierung von Brustzellen und Leukämiezellen, regt das körpereigene Enzym Caspase an und bringt Leukämiezellen zum Absterben. Löwenzahn zeigt Erfolge bei Pankreas-, Haut-, Leber- und Lungenkrebs

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Dank Astaxanthin etwa 300mal so antioxidativ wie Vitamin A oder Vitamin E, wirkt außerdem Säurebildung und Entzündungen ursächlich entgegen. Krillöl hat wahrscheinlich auch eine positive Auswirkung auf die Körperrhythmen, die bei Krebspatienten schon im Vorfeld der Erkrankung gestört sind, hemmt Haut-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Prostatakrebs. Vor allem Krillöl premium mit Vitamin D dient der Krebsprophylaxe

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D reduziert das Erkrankungsrisiko, hat eine differenzierende Wirkung auf verschiedene Krebszellen, sodass sie leichter behandelbar sind, hat wachstumshemmende Wirkung auf verschiedene Krebsarten

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B12 ist für den korrekten Aufbau von DNA und RNA notwendig. Schäden an der DNA sind ein bekannter Risikofaktor für Krebs. Niedrige B12-Werte hängen mit einem erhöhten Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs zusammen

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Man fand bei hohen Dosierungen eine Aktivierung des programmierten Zelltodes, indem ein spezielles Eiweiß in den Krebszellen angegriffen wird, während gesunde Zellen nicht berührt werden. OPC lindert auch die diversen Nebenwirkungen von Chemotherapien

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stärkt die Bildung weißer Blutkörperchen (nach Chemo- und Strahlentherapie) und regt das Immunsystem (Lymphozyten) an, krebshemmende Wirkung aufgrund des Gehalts an Glycosid Ginsenoid Rh2

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel erhöht die Infektanfälligkeit, da Threonin ein wichtiger Bestandteil von Antikörpern und Immunglobulinen ist, unterstützt außerdem die Thymusdrüse, in der die T-Lymphozyten gebildet werden. Bei einem Mangel heilen Wunden langsamer und auch die Krebsgefahr ist höher

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist ein Baustein für die Herstellung von Glutathion, einem Antioxidans, das Zellen vor Schäden schützt, und könnte somit unterstützend wirken, um die Integrität von Zellen zu bewahren. Lysin hingegen kann die Ausbreitung von Krebszellen hemmen, besonders in Kombination mit Vitamin C und der Aminosäure Prolin. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv und ermöglichen eine Ausbreitung der Erkrankung

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Tumore nicht ausbreiten. Lysin wird speziell bei Blasenkrebs eingesetzt (zusammen mit Vitamin C, Prolin, Arginin und grünem Tee)

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Darmkrebs und hormonabhängigen Krebsarten, Phytohormone haben hormonähnliche Wirkung und den entscheidenden Vorteil, dass sie sich in die Rezeptoren des im Übermaß gefährlichen Östradiol setzen und diese nicht mehr andocken können. Fördert DHEA, das bei Krebs erniedrigt ist. Hormontest angeraten

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Aromatase-Hemmer – senkt die Östrogensynthese im Fettgewebe. Bei Darmkrebs und hormonabhängigen Krebsarten, auch bei Hautkrebs. Hormontest angeraten. Nicht bei Östradioldominanz

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zur Brustkrebsvorsorge, gegen Östradioldominanz

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Hemmen Krebs und Tumorwachstum, stärken das Immunsystem, beugen Bildung von Darmkrebs fördernden sekundären Gallensäuren vor, schützen Darmflora

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Vulkanmineral entsäuert, entgiftet die Leber nach Chemotherapie, unterstützt das Immunsystem

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C und Zink sind von entscheidender Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem, wirken antioxidativ, Vitamin C ist bei der Krebsentstehung von unmittelbarer Bedeutung. Zink reguliert das Tumorwachstum

### Rotklee + Yams + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Phytoöstrogene haben östrogenähnliche Wirkung und den entscheidenden Vorteil, dass sie sich in die Rezeptoren des im Übermaß gefährlichen Östradiol setzen und diese nicht mehr andocken können. Dadurch vorbeugend und begleitend bei hormonabhängigen Krebsarten. Hormontest angeraten. Nicht bei Östradioldominanz

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Immunaktivierend, häufig begleitend sehr hilfreich bei Brustkrebs, Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Im Tierversuch hilfreich bei Lungenkrebs, Metastasen, erhöht Glutathionproduktion

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel –Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Im Tierversuch zeigten sich auch vielversprechende Wirkungen bei Darm- und Lungenkrebs. Daraus ließ sich ableiten, dass Haupttumore, die mit Silymarin behandelt werden, langsamer wachsen und auch keine Metastasen bilden

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Unterstützt die Immunkraft und die Hemmung der Entzündung in der Umgebung von Tumoren. Daher ist Moringa begleitend in der Krebsdiät wertvoll. Chlorophyll hemmt Tumore. Günstige Kombination mit Artemisia annua

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Stärkt die Abwehr bzw. Bekämpfung der Krebszellen. Unterstützt in der Krebstherapie, beugt vor. Aktiviert entgiftende Stoffwechselforgänge, unterstützt die Selbstheilung der Zellen, verhindert das Wachstum von Blutgefäßen und damit die Ausbreitung eines Krebsgeschehens, hemmt Metastasenbildung und leitet den Zelltod der Krebszelle ein. Schützt vor Strahlenbelastungen und heilt Strahlenschäden

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie zu reduzieren (Pilze, Entzündungen der Schleimhäute)

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E verringert die Wachstumsrate von Tumoren und ist überhaupt zur Krebsvorsorge günstig, da es die DNA der Zellen (unser Erbgut) vor Schäden durch Mutation schützt

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe zur Darmkrebsprophylaxe

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Die entsäuernde Wirkung kann bei Krebspatienten unterstützend wirken

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Die entsäuernde Wirkung kann bei Krebspatienten unterstützend wirken

### Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Baobaböl wird zur Vorbeugung und zur Nachbehandlung vor/bei Hautschäden durch Strahlentherapie nach Chemo angewandt, um auch Candida-Pilz zu vermeiden

## Kribbeln in Armen, Beinen, Schulter

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, akut 3 Kps

Wirkung: Lähmungen, Kribbeln, Muskelzucken, Taubheit der Arme und Beine und gestörte Bewegungsabläufe können mit Vitamin B-Mangel zusammenhängen

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist an der Synthese von Kreatin beteiligt, das für die Energieversorgung der Muskeln wichtig ist und könnte bei neuropathischen Symptomen wie Kribbeln durch eine Verbesserung der Muskel- und Nervenfunktion helfen. Lysin unterstützt die Gesundheit des Bindegewebes und könnte somit auch bei nervenbedingten Problemen eine Rolle spielen

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet nach der TCM Schleim aus. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Kribbeln, Lähmungen, Trägheit, dumpfem Kopfschmerz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen, Kribbeln, Versteifung der Sehnen, Hexenschuss, Taubheitsgefühl in Extremitäten

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Gestörte Koordination der Bewegungen, Muskelzucken, Sturzanfälligkeit sind oft auf Vitamin D-Mangel zurückzuführen

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Gestörte Koordination der Bewegungen, Muskelzucken, Sturzanfälligkeit sind oft auf Vitamin-D Mangel zurückzuführen

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Kribbeln kann auf Eisenmangel zurückzuführen sein

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Bei Schulterkribbeln

## Kurzsichtigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: In Japan wird der Shiitake für Kurzsichtigkeit empfohlen



## Lähmungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, akut 3 Kps

Wirkung: Lähmungen, Kribbeln, Taubheit der Arme und Beine und gestörte Bewegungsabläufe können mit Vitamin B-Mangel zusammenhängen, vor allem mit Vitamin B12-Mangel

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E Mangel kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, kann zur Nervenregeneration bei allen Nervenschäden beitragen, bei Lähmungen

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet nach der TCM Schleim aus. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Lähmungen, Trägheit, dumpfem Kopfschmerz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

## Leaky-Gut-Syndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch hilft bei Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Leaky-Gut durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften vergleichbar gut wie das Standardtherapeutikum Sulfasalazin

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bekämpft und behebt die Entzündung. Auch bei Leaky Gut und Morbus Crohn. Kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Möglicherweise wirkt Sulforaphan auch chronischen Entzündungen der Darmschleimhaut entgegen. Sulforaphan bildet im Zellversuch dosisabhängig weitaus mehr humane  $\beta$ -Defensin-2 (HBD-2) als unbehandelte Kontrollzellen. HBD-2 findet sich in den Wänden des gesamten Magen-Darm-Trakts und verfügt über antimikrobielle Eigenschaften. Mehrere Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einer verminderten HBD-2-Bildung und der chronischen,

im Kolon lokalisierten Darmentzündung Morbus Crohn. Sulforaphane schützen die Zelle vor oxidativem Stress, vor allem indem sie bestimmte Enzyme in der Leber aktivieren, die freie Radikale neutralisieren. Entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse werden über den Nrf2-Signalweg eingeleitet, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF-KB kommt

### Hericium oder Chaga oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Kräftigt, schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Repariert durchlässige Darmwände und wirkt extrem entzündungshemmend

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Optimiert die Darmflora, reduziert Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, Verdauungshilfe

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt die Schleimhaut bei „löchrigem Darm“ (Leaky-Gut-Syndrom) und den damit zusammenhängenden Beschwerden

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gegen stumme Entzündungen im Darm durch Leaky-Gut (löchriger Darm), die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden. Heilt die Darmschleimhaut. Sowohl ihre Lignine (Ballaststoffe) als auch ihr Acemannan (Polysaccharid) werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhautzellen

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei vielen Magen-Darm-Problemen, entzündungshemmend

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme können bei diversen Unverträglichkeiten helfen. Deren Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit.

Deren Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Deren Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom) erholen

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin ist für die Ausbildung der Darmschleimhäute maßgeblich

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen  
Wirkung: Tryptophan-Mangel kann Entzündungen wie Reizdarm verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets  
Wirkung: Glycin ist wesentlich für die Kollagenproduktion und damit für die Integrität der Darmschleimhaut, was bei Leaky-Gut-Syndrom von Vorteil sein könnte. Lysin ist ebenfalls für die gesunde Darmschleimhaut unverzichtbar und unterstützt die Schleimschicht, was die Anfälligkeit für Leaky-Gut-Syndrom reduzieren kann. Prolin-Mangel im zunehmenden Alter verlangsamt die Verdauung und macht die Darmbarriere durchlässiger

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg  
Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten. Lysin hemmt auch Schmerzen durch Entzündungen

## Leberentgiftung siehe Entgiftung

## Leberproblematik

siehe Entgiftung, Fettleber, Hepatitis, Krebs

## Legasthenie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Brahmi wird aufgrund seiner fördernden Wirkung auf Gedächtnis, Konzentration, Intelligenz und Lernfähigkeit eingesetzt. Brahmi soll sogar bei Legasthenie helfen

## Leistungsschwäche siehe Erschöpfung

## Leistungssteigerung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Verbessert die Sauerstoffaufnahme, steigert ATP Gewinnung in sehr hohem Ausmaß, fördert körperliche und sexuelle Leistungsfähigkeit

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr  
Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Mental und physisch leistungssteigernd

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt

physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, auch Yams steigert das Energiepotential

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets  
Wirkung: Glycin ist ein Baustein für Kreatin, das für kurze, intensive Leistungen wie beim Sport benötigt wird. Lysin fördert den Muskelaufbau und die Regeneration, was insbesondere nach dem Training für eine Leistungssteigerung sorgen kann

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Baut Qi und Yang auf, erlaubtes, natürliches Dopingsmittel für mehr Kraft und Ausdauer, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens  
Wirkung: Threonin ist Bestandteil des Kollagens, aus dem auch Muskeln bestehen, und wichtig für seinen Aufbau im Körper sowie für seinen Erhalt, oft extrem wichtig bei Müdigkeit und Leistungsschwäche, Threonin ist bei Stress erniedrigt

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg  
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atemwege, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert, das begünstigt Übersäuerung

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen  
Wirkung: Ein Mangel führt zu Schlafproblemen und Leistungsschwäche

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Verbessert die Durchblutung, leistungssteigernd, bei Müdigkeit und niedrigem Blutdruck

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress, mehr Leistung bei geringerem Sauerstoffverbrauch, fördert die geistige und sexuelle Leistungsfähigkeit, verbessert Hör-/ Sehvermögen

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Steigert die Ausdauer

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps  
Wirkung: Qi-Pflanze, reduziert Stress, gleicht Nerven aus, verbessert Pumpleistung des Herzens, verbessert anaerobe Leistung, geringere Bildung von Milchsäure, geringere Ermüdung

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Sportler profitieren ebenfalls von Shilajit, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin B 12-Mangel führt zu Anämie und Leistungsverlust

## Lernen/Lernfähigkeit

siehe Konzentrationschwäche

## Libidomangel

siehe Impotenz

## Long Covid

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Darm, Leber und Nieren profitieren besonders von den regenerierenden Wirkungen der Brokkoli-Sulforaphane bei Long-Covid. Sie fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Brokkoli-Sulforaphane verbessern aber generell den Stoffwechsel und regenerieren die bei Long-Covid mit Müdigkeit und Erschöpfung geschädigten Mitochondrien, indem die NAD-Bildung über eine Erhöhung des Vorgängerenzyms NMN gefördert wird. Je mehr NAD eine Zelle zur Verfügung hat, desto besser kann sie funktionieren. Niedrigere NAD-Spiegel sind ein Zeichen des Alterns und bei Krankheiten sowie bei Long-Covid zu beobachten. NAD spielt etwa eine zentrale Rolle beim DNA-Reparaturprozess, in Schach halten von Entzündungen, Aktivierung von Langlebigkeitsgenen, Krebschutz, Stoffwechselstörungen wie Fettleber und Diabetes

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven, fördert den Nervenwachstumsfaktor, kann bei Nervenschmerzen helfen und den Schlaf verbessern

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x3 bis 2x4 Kps

Wirkung: Die Artemisia annua drängt Retro-Viren zurück bei deren Reaktivierung durch Covid sogar Autoimmunerkrankungen auftreten können. Artemisia oxidiert jeden Erreger. Die Artemisia senkt Autoimmunantikörper – etwa bei Long-Covid mit Blutdruckproblemen – und erhöht auch das bei Long-Covid mit Erschöpfung und Müdigkeit erniedrigte NAD, indem seine Flavonoide Apigenin und Quercetin das Enzym CD38 bremsen, das NAD abbaut. Damit erholt sich die Energiesituation. Sein Flavonoid Catechin, das ein weiteres wichtiges Enzym, NMNAT, anregt, das im letzten Schritt der NAD

Herstellung die Übertragung des universellen Energieträgers ATP auf NMN ermöglicht

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Lindert Schäden an den Mitochondrien, wirkt gegen chronische Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, regeneriert das Lungen-Yin, das nach einer Bronchitis erschöpft ist, positive Wirkung auf Bluthochdruck und Schwindel infolge Covid, verbesserte Sauerstoffversorgung

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Lindert Schäden an den Mitochondrien, wirkt gegen Schlagflosigkeit durch GABA-Bildung, positive Wirkung auf Bluthochdruck und Schwindel infolge Covid, verbesserte Sauerstoffversorgung

### Endothel Sachet

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Bei Bluthochdruck und Thromboseneigung nach Covid kann das Endothel geschädigt sein. L-Arginin verbessert die Stickstoffbildung, wodurch der Blutdruck wieder normalisiert wird (nicht geeignet bei Virenbelastung wie Epstein-Barr oder Herpes)

## Lungenprobleme

siehe Asthma und Bronchitis

## Lupus erythematoses

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Kühlt Leberhitze bei Autoimmunerkrankungen, senkt Fieber und sehr häufig auch Autoimmunantikörper. Autoimmunerkrankungen können aus einer Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus resultieren etwa durch Covid. Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle. Kann Alternative sein zu Medikamenten mit den Wirkstoffen Chloroquin bzw. Hydroxychloronin

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken gegen Entzündungen und oxidativen Stress und ziemlich sehr positive Wirkungen bei jeder Autoimmunerkrankung, auch wenn noch nicht auf jede einzelne erforscht ist. Da sie gefahrlos einsetzbar sind und die positiven Rückmeldungen sogar so weit gehen, dass nach einem halben Jahr keine Autoantikörper mehr nachweisbar sind, ist eine Begleitung mit Sulforaphanen sehr anzuraten. Verbessert auch die Energiegewinnung und wirkt gegen Erschöpfung und Müdigkeit

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Epstein-Barr-Virus, der als Auslöser für Lupus vermutet wird

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Autoimmunerkrankungen ausgelöst durch Epstein-Barr-Virus, zusammen mit Artemisia annua, entzündungshemmend, Oft starke Besserungen bei Rheuma, Lupus, Psoriasis, MS usw.

## Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Steigert die bei Lupus reduzierte NK-Zellaktivität, nicht geeignet bei innerer Hitze

## Reishi oder Chaga oder Maitake oder Shiitake oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, doch speziell mit Reishi, Chaga, Maitake, Agaricus und Shiitake gibt es gute Erfolge bei Lupus

## MSM Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, günstig bei vielen Autoimmunerkrankungen, speziell auch bei Lupus

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Enthält Acemannan, ein Polysaccharid aus Manno- se. Mannose-Mangel spielt bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes

## Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Sollte die Niere beteiligt sein, kann Curcumin (Cur- cugreen) helfen, die Proteinurie, Hämaturie und den systoli- schen Blutdruck zu senken

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzei- ten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Ent- zündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger einge- drungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoim- munerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzym- therapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose, Lupus erythematodes oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämpft so Ent- zündungen schon bei der Entstehung ein

## Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: Chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Kann Alternative sein zu Medikamenten mit den Wirkstoffen Chloroquin bzw. Hydroxychloronin

## Lymphstau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Polyporus wirkt auf das lymphatische System und hilft es zu entwässern, entgiften und zu entschlacken. Allein durch diese ausleitende Wirkung über die Lymphbahn, entlastet der Vitalpilz auch das Immunsystem. Auch bei Lymphstau nach Lymphknoten-Op

## Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Öffnet die Lymphe, reinigt das Körpergewebe und entgiftet

## Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser

Wirkung: Öffnet die Lymphe, fördert die Ausleitung und un- terstützt somit die innere Reinigung

## Magengeschwüre siehe Gastritis

## Magenleiden siehe Gastritis, Helicobacter pylori

## Magenschmerzen

siehe Gastritis, Helicobacter pylori

## Magensäure zu viel siehe Sodbrennen, Gastritis

## Magensäure zu wenig

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Gleicht die Magensäure aus, bei allen dyspepti- schen Beschwerden

## Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser

Wirkung: Verbessert die Verdauung, auch die Magensäurebildung

## Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann die Magensäureproduktion unterstüt- zen, da es eine beruhigende Wirkung hat und bei Stress, der mit einer reduzierten Magensäureproduktion verbunden sein kann, hilfreich ist. Lysin regt die Produktion der Magensäure an und baut das Eiweiß spaltende Enzym Trypsin auf

## Chaga oder Shiitake oder Maitake oder Reishi oder Agaricus Vitalpilze Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hebt zu wenig Magen-Qi, die Ursache für zu wenig Magensäure nach der TCM

## Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin verbessert die Eiweißverdauung, indem es die Magensäure vermehrt und Trypsin, das eiweißspaltende En- zym der Bauchspeicheldrüse verbessert

## Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer fördert mehr Magensäure aufgrund des Wirkstoffes Gingerol, der die gesamte Verdauung ankurbelt

## Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn stärkt den Magen. Er regt aufgrund seiner Bitterstoffe die Magensäfte an

## Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3  
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3  
Nach acht Wochen Pause empfohlen  
Wirkung: Verdauungsenzyme können bei Magensäuremangel benötigt werden. Sie fördern etwa die Eiweißverdauung, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen

## Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen  
Wirkung: Fördert Magensäure und Verdauung

## MSM Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

## Mate Tee

Tagesdosierung: 1/2 El auf 1 l  
Wirkung: Stärkt die Magensäure

## Magersucht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Astragalus stärkt das Milz-Qi, Lungen-Qi und baut Yang und Blut auf, wichtig bei Unterernährung, nicht geeignet bei innerer Hitze

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Appetit ausgleichend

## Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen  
Wirkung: Appetitanregend, sogar bei Krebs nimmt man damit zu

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Das vegetative Nervensystem mit seinem Bedarf an Serotonin kontrolliert das Gewicht, spielt mit bei Essstörungen, Übergewicht, Magersucht und Bulimie. Brahmi schützt Bereiche des Gehirns, die für die Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, und verbessert das Serotonin-Gleichgewicht

## Makuladegeneration

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Beschützt dank seiner antioxidativen Wirkung das Auge vor oxidativem Stress

## Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Reichhaltige Antioxidantien schützen vor einem Voranschreiten der Erkrankung, enthält weiters Vitamin C, Vitamin E, Aronia, Traubenkernextrakt, Zink zur vielfältigen Unterstützung der Sehkraft

## Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps  
Wirkung: Enthält Lutein und Zeaxanthin gegen Makuladegeneration

## Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps  
Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, Normalisierung des Augeninnendrucks, schützt vor Makuladegeneration, grauem Star, verbessert die Nachtsicht und die Anpassung des Auges

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr  
Wirkung: Aufgrund der extrem starken antioxidativen Wirkung des Inhaltsstoffs Astaxanthin etwa 200mal so effektiv wie Vitamin A oder Vitamin E, wird die weitere Zerstörung der Sehlins durch freie Radikale der UV-Strahlen verhindert und gleichzeitig eine Re-Pigmentierung der Sehlins herbeigeführt

## Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Senkt den Augeninnendruck

## Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Vitamin K2 löst Ablagerungen aus den Gefäßen, die auch zu Makuladegeneration beitragen können. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

## Malaria

siehe Fieber

## Menstruationsbeschwerden

siehe Regelbeschwerden

## Migräne

siehe Kopfschmerzen

## Milz-Qi-Schwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Unterstützt die Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit

## Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Astragalus stärkt das Milz-Qi, Lungen-Qi und baut Yang und Blut auf, nicht geeignet bei innerer Hitze

## Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt dadurch die Milz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze stärken das Milz-Qi und leiten Feuchtigkeit und Schleim aus, am meisten Qi spendet aber Pleurotus und Coriolus leitet Schleim am besten aus

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

Wirkung: Wärmend, stärkt Milz-Qi, macht munter

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Wärmend, stärkt Milz- und Lungen-Qi

## Mineralstoffversorgung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gute Magnesiumversorgung mit verschiedenen Magnesiumverbindungen und verschiedenen Wirkschwerpunkten

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Magnesium und Kalzium gut aufnehmbar als Citrate, keine Neutralisation der Magensäure

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Kalzium und Magnesium ionisiert und daher gut aufnehmbar, nicht bei Magensäuremangel

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Chlorophyll hilft bei der Bildung von Hämoglobin (Blutfarbstoff) und Myoglobin (Muskelprotein). Es stärkt das Immunsystem und optimiert den Sauerstoffgehalt des Blutes. Hoher Gehalt an natürlichem Bor, reich an Kalzium, Mangan und Eisen

### Mate Tee

Tagesdosierung: 1/2 El auf 1 l, kalt oder warm

Wirkung: Elektrolytgetränk, ersetzt Schweiß, Kalium, Magnesium, Kalzium

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin unterstützt keine direkte Aufnahme von Mineralstoffen, aber als Baustein von Kollagen kann es die allgemeine Gesundheit und damit indirekt die Fähigkeit des Körpers zur Aufnahme und Verwendung von Mineralstoffen unterstützen. Lysin verbessert die Kalziumaufnahme und kann somit direkt zur Mineralstoffversorgung beitragen

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Enthält alle bekannten Mineralstoffe und Spurenelemente in ionischer Form

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Wasser, Fruchtsaft oder Smoothie, auch problemlos öfter

Wirkung: Kalium, Kalzium, wenig Magnesium, Ballaststoffe, natürliches Vitamin C

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, auch mehr

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, ist ein wichtiger Baustoff unter anderem für Haut, Schleimhäute, Haare, Nägel, Knochen, Muskeln

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Verbessert die Kalzium-Aufnahme

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Hohe Vitamin D-Dosen immer mit Vitamin K2 kombinieren. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als 45-50 mcg/Tag sein darf

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D steigert die Kalziumaufnahme, Vitamin K2 steuert die Einlagerung in Knochen und Zähne

## Morbus Bechterew siehe Arthritis

## Morbus Crohn siehe Colitis

## Morbus Parkinson siehe Parkinson

## Müdigkeit siehe Erschöpfung

## Mukoviszidose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 3x1 Kps, Kinder 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sehr effektiv bei Mukoviszidose, auch bei transplantierte Lunge, erhöht Acetylcholingehalt, Mukoviszidose-Patienten haben auch oft zu geringe Vitamin D-Aufnahme aus der Nahrung

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Mukoviszidose, auch bei transplantierte Lunge

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Curcumin (Curcugreen) in kleinen Dosen könnte sich günstig auf den Gendefekt auswirken

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leitet zu viel Feuchtigkeit aus, die zu Schleim werden könnte

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bewährt bei Mukoviszidose zusammen mit Coriolus

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Angriffen von Erregern schützt, für die Elastizität der Lungenbläschen, auch bei transplantierte Lunge

### Multiple Sklerose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Gleicht das Immunsystem aus. Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration der Myelinschicht im Frühstadium, beruhigt das Zentralnervensystem

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr (Tagesdosierung Krillöl premium + Vitamin D3 + Vitamin K2: 1 Kps oder mehr)

Wirkung: Hervorragende Unterstützung bei vielen Autoimmunerkrankungen, Krillöl ist zur Reduktion der Entzündungsfaktoren als Begleitmaßnahme empfohlen, senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, wichtig auch: der Zellstoffwechsel, auch der Nervenzellen, wird auf natürliche Weise verbessert, schützt Nervenzellen, baut neue Verbindungen auf, Vitamin D moduliert das Immunsystem und dämpft überschießende Immunreaktion, wirkt zusätzlich entzündungshemmend

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Greift in die Regulation der Entzündungs-Zytokine ein, weshalb es bei allen Entzündungen hilfreich ist. Außerdem wird ihm ein immunmodulatorischer Effekt zugeschrieben, das macht Curcumin (Curcugreen) empfehlenswert bei MS

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Boswelliasäuren hemmen das Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei entzündlichen Reaktionen und Autoimmunerkrankungen verantwortlich ist. Krankheitsschübe können durch Weihrauch eingedämmt werden

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoim-

munerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzymtherapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose, Lupus erythematodes oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämmt so Entzündungen schon bei der Entstehung ein

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D moduliert das gegen körpereigene Zellen antretende Immunsystem, dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit das Risiko für die Selbsterstörung von Zellen. Andererseits wirkt es entzündungshemmend

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem, entgiftet Aluminium

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Wichtig für Nerven allgemein, unzureichende Vitamin B12-Werte können zu einem irreversiblen Verlust der Markscheide führen, die Nerven umhüllt

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Nerven ausgleichend, verbessert Impulsleitung durch die Nervenbahnen

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 trägt zur Myelinbildung bei und wirkt mildernd bei Multipler Sklerose. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Multipler Sklerose, mit weiteren förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei allen Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, reduziert Spasmen, schützt vor Infekten, die Schübe auslösen können

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, gleicht die Psyche aus

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei allen Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, spendet Energie, wirkt gegen Energielosigkeit, beruhigt das Zentralnervensystem

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reich an der Vorstufe von Vitamin D

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, schützt vor Infekten

## Muskelaufbau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist eine wichtige Komponente für die Herstellung von Kreatin, das die Muskeln mit Energie versorgt und den Muskelaufbau unterstützt. Lysin hingegen ist für die Bildung von Kollagen unerlässlich und unterstützt zusammen mit Glycin den Muskelaufbau, die Muskelregeneration und erhält die Muskelmasse und -funktion. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Alle notwendigen Aminosäuren zum Muskelaufbau

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt Muskelaufbau, fördert Fettverbrennung, senkt Cortisol, Struktur verbessernd (Gelenke, Sehnen, Bänder, Knochen)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Unterstützt das Muskelwachstum hinsichtlich Größe und Stärke, erhöht verfügbare Energie und dadurch auch die Leistung. Steigert den Fettstoffwechsel durch die Aktivierung der Nrf2-Signalwege, die die mitochondriale Aktivität sowie den Energiekonsum des Körpers allgemein antreibt und weniger Fett angelegt wird. Außerdem unterdrückt es die Bildung des Proteins Myostatin, von dem man annimmt, dass es das Muskelwachstum limitiert

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe, unter anderem durch Stressreduktion mit weniger Cortisolausschüttung

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin ist Bestandteil des Kollagens, aus dem auch Muskeln bestehen, und wichtig für seinen Aufbau im Körper sowie für seinen Erhalt, fehlt oft bei Stress

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C

nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Regeneration und Neubildung. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von Lysin. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert den Muskelaufbau

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Ist wichtigste Aminosäure in der Muskulatur. Liefert Energie, baut Muskeln auf, steigert die Leistung, hilft bei der Regeneration nach dem Sport. Hilft gegen den „Open-Window-Effekt“

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Sportler profitieren ebenfalls von Shilajit, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer

## Muskeldystrophie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin hilft, die Muskelmasse zu erhalten und könnte daher unterstützend wirken, um einem Muskelabbau entgegenzuwirken. Lysin unterstützt ebenfalls den Erhalt von Muskelstruktur und -funktion und könnte somit bei Muskeldystrophie vorteilhaft sein. Als Komponente von Kreatin unterstützt Glycin zudem die Muskelzellen mit Energie für intensive Aktivitäten und fördert den Muskelaufbau. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Regeneration und Neubildung. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von Lysin. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bewährt bei der progressiven Muskeldystrophie, beruhigt und entspannt die Muskulatur

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert den Muskelaufbau



### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Threonin ist Bestandteil des Kollagens, aus dem auch Muskeln bestehen, und wichtig für seinen Aufbau im Körper sowie für seinen Erhalt

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

## Muskelkrämpfe

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Sehr wirksame Magnesiumverbindungen, Krämpfe nachts sind meist Magnesiummangelsymptome

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 TL in Wasser  
Wirkung: Enthält Magnesium und Kalzium aus gut aufnehmbaren Citraten. Magnesiummangel kann Krämpfe nachts verursachen. Magnesium entspannt Muskulatur. Kalziummangel kann Krämpfe tagsüber verursachen

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps  
Wirkung: Ionisiertes Kalzium und Magnesium, schnell aufnehmbar. Magnesiummangel kann Krämpfe nachts verursachen. Magnesium entspannt Muskulatur. Kalziummangel kann Krämpfe tagsüber verursachen

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur, Spiegel erforderlich, daher weniger Sofortwirkung, eher bei langfristiger Einnahme

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht  
Wirkung: Wirkt antikonvulsiv, also gegen Krampfanfälle

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Im Ayurveda erfolgt die traditionelle Behandlung von Krämpfen mit Brahmi

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Wirkt gegen Muskelkater und bei Muskelkrämpfen

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Baut Leberblut auf. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Pleurotus oder Shiitake oder Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Entspannt die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps  
Wirkung: Eisenmangel kann zu Krämpfen führen

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag  
Wirkung: Wadenkrämpfe nachts, die nicht auf Magnesium ansprechen, deuten oft auf Vitamin D-Mangel

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr  
Wirkung: Vitamin D bei nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Krampflösend

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens  
Wirkung: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Entkrampft

## Muskelregeneration

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Fördert den Muskelaufbau

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets  
Wirkung: Glycin ist ein wesentlicher Bestandteil von Kollagen und unterstützt die Heilung und Regeneration von Geweben, inklusive der Muskeln. Es agiert als Neurotransmitter, der Muskelkontraktionen moduliert. Lysin unterstützt diese Funktion durch seine Rolle im Kollagenaufbau und bei der Reparatur von Gewebe

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps  
Wirkung: Aminosäuren zur Muskelregeneration

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps  
Wirkung: Unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe, unter anderem durch Stressreduktion mit weniger Cortisolausschüttung

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Threonin ist Bestandteil des Kollagens, aus dem auch Muskeln bestehen, und wichtig für seinen Aufbau im Körper sowie für seinen Erhalt

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg  
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C

nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Regeneration und Neubildung. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von Lysin. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Astaxanthin reichert sich in Muskeln an, schützt sie vor Oxidation, leistungssteigernd.

Bei Vitamin D-Mangel kommt es häufig zu Symptomen wie schwache Muskeln (vor allem in den Oberschenkeln), Schmerzen in Knochen und Muskeln, Muskelzucken. Bei nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden, Schmerzen im Rücken und Nacken, nachts schlimmer werdend und bei Anstrengung. Omega-3-Fettsäuren reduzieren Muskelschädigung und Muskelkater

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex hilft bei der Regeneration der Muskulatur mit, fehlt oft bei Muskelschmerzen und Muskelschwäche

### Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt und regeneriert die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

## Muskelschmerzen

siehe auch Fibromyalgie, Muskelverspannung  
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 bis 3x4 Kps

Wirkung: L-Carnitin hilft oft bei Muskelschmerzen

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

### Hericium oder Chaga oder Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,

akut 4 Kps auf einmal, Auricularia nur 2x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze entsäuern, dadurch Schmerzreduktion, verringern Laktat, auch bei Fibromyalgie

Achtung: Auricularia wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entwässert, entschlackt, entsäuert

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Mit basischen Mineralstoffen, oft ist Übersäuerung der Hintergrund, keine Neutralisation der Magensäure

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Mit basischen Mineralstoffen, oft ist Übersäuerung der Hintergrund, nicht bei zu wenig Magensäure

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert leichten bis mittleren Stress und kann das Schmerzempfinden verringern. Magnesium ist bei Fibromyalgie oft dringend erforderlich

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Seine entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften helfen bei Muskelschmerzen

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen, nicht geeignet bei innerer Hitze

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechsellanregenden Wirkung bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen angewendet

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex fehlt oft bei Muskelschmerzen

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Entgiftet Schwermetalle, vor allem Aluminium, oft Schmerzrückgang bei Fibromyalgie

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D kann bei Muskelschmerzen helfen.

60 bis 90 % der chronischen Schmerzpatienten haben einen Vitamin D-Mangel. Omega-3-Fettsäuren reduzieren Muskelschädigung und Muskelkater

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Muskelschmerzen kommen auch von Vitamin D-Mangel, vor allem im Rücken und Nacken

## Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Auch Vitamin C-Mangel kann Ursache für Muskelschmerzen sein

## Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: In der TCM wird der Pleurotus bei der großen Palette von Symptomen eingesetzt, die mit Feuchtigkeit, Schleim, blockiertem Qi und Blutmangel zusammenhängen. Dazu gehören auch Hexenschuss (Lumbago), Glieder- und Sehnenstarre, angespannte Muskeln, Sehnen und Gelenke

## Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: 2 El auf ein Vollbad

Wirkung: Als Bad entsäuernd

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Laktat, das Muskelkater hervorruft, wird durch Enzyme schneller wieder abgebaut

## Muskelverspannungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Entspannt. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wie alle Adaptogene und aufgrund seiner serotoninfördernden Wirkung mindert Brahmi Muskelverspannungen

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entstressend, Cortisol senkend, Nerven beruhigend, dadurch auch weniger Muskelanspannung

## Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt die Muskulatur

## Shiitake oder Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt die Muskulatur

## Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lockert das Muskelgewebe, entspannt die Muskulatur

## Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Blutbildend nach der TCM. Blut-Mangel entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Dies zeigt sich unter anderem in Muskelverspannungen

**Myom** siehe Hormonschwankungen

**Nägel brüchige** siehe Hautprobleme

## Nägel Rillen und Flecken

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Krillöl premium+Astaxanthin+Vitamin D3+Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann sich in Rillen und Flecken an den Nägeln zeigen

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann sich in Rillen und Flecken an den Nägeln zeigen

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisenmangel kann sich in gerillten Fingernägeln zeigen

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Weiße Flecken auf den Nägeln deuten auf Zinkmangel hin

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten

(mögliche Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin ist für die gesunde Darmschleimhaut unverzichtbar, baut Schleimschicht auf, ein Mangel führt zu erhöhter Anfälligkeit für Leaky-Gut-Syndrom und Unverträglichkeiten

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert und stärkt Darmschleimhaut und Darmflora

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Fördert die gesunde Darmflora und unterstützt die Enzymbildung (Protease, Lipase, Laktase), wodurch sich Unverträglichkeiten bessern können

## Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2, akut 4 Kps

Wirkung: Unterstützt maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, bei allen Allergietypen, speziell auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

## Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Regen Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3.

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme können bei diversen Unverträglichkeiten helfen. Deren Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit.

Deren Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Deren Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom) erholen

## Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Glutamin aus einer der Mischungen unterstützt die Schleimhautheilung bei allergischem Hintergrund

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gegen stumme Entzündungen im Darm durch Leaky-Gut (löchriger Darm), die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden. Heilt die Darmschleimhaut. Sowohl ihre Lignine (Ballaststoffe) als auch ihr Acemannan (Polysaccharid) werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhautzellen

## Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurzmäßig für vier Wochen

Wirkung: Vulkanmineral entsäuert, wirkt gegen Darmdysbiosen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

## Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel tritt bei Glutenunverträglichkeit auf

## Nebenhöhlenentzündung siehe Schnupfen

## Nebennierenschwäche siehe auch Stress (in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entstressend, Cortisol senkend, Nerven beruhigend, Nebennieren regenerierend

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Entspannt, beruhigt, macht klar und ruhig

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Die Stresshormonproduktion in den Nebennieren benötigt alle B-Vitamine

## Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Entspannt, entkrampft, beruhigt den Sympathikus

## Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstresst, entspannt, beruhigt, baut die Nebennieren wieder auf

## Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert zu starke Cortisolausschüttungen und hebt zu niedriges Cortisol leicht an

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi ist ein Adaptogen, reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Stärkt die Funktion der Nebennieren und verbessert die Stressbewältigung

## Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

## Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Shiitake-Pilze sind eine Quelle für B-Vitamine, die die Nebennierenfunktion unterstützen und Nährstoffe aus der Nahrung in nutzbare Energie umwandeln

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die adaptogene Wirkung der Aloe beruhigt die Nerven und entlastet die Nebennieren

## Nervenleiden/Nervenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Schützt das Nervensystem vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphin, Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration und Stärkung der Nerven, wodurch im Gehirn – im limbischen System sowie im Hippocampus – mehr Synapsen entstehen. Sie ermöglichen eine schnellere Signalübertragung – die Nervenzellen kommunizieren effektiver! Außerdem gleicht Brahmi überreizte Nerven aus und entspannt – etwa bei Nervenzusammenbruch und hysterischen Anfällen. Das vegetative Nervensystem profitiert von der serotoninanregenden Wirkung von Brahmi. Bei Depressionen, Alzheimer, Epilepsie, Parkinson, Schlafstörungen, Lernproblemen und weiteren degenerativen Nervenkrankungen

## Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration und Stärkung der Nerven, auch bei tauben Hautstellen nach Unfällen, Operationen, Narben, bei schwachen Nerven, bei Unruhe-, Angst- und Spannungszuständen sowie bei Trigeminusneuralgie und Ischias

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Beruhigendes Nervenstärkungsmittel

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan erhöht die Konzentration der antioxidativen Enzyme Glutathion und Superoxid-Dismutase im Nervengewebe und reduziert in Abstimmung darauf die Konzentration von Markern für oxidativen Stress, reduziert die Konzentration von Entzündungsmarkern im Gehirn und erhöht die Konzentration des neuronalen Wachstumsfaktors. Es schützt Nervenzellen vor dem Verfall

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Regt die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wichtig für die Nerven, auch bei Nervenentzündungen und Lähmungserscheinungen, Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen, Ischias, Hexenschuss und Trigeminusneuralgie, Vitamin B12-Mangel kann zu einem irreversiblen Verlust der Markscheide führen, die Nerven umhüllt

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen und verringert die Schäden durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet. Wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn bei Parkinson. Schützt bei Diabetes vor Nervenschäden und regeneriert die Nerven, etwa den Ischias- oder Trigeminusnerv. Die Wurzel wird in der TCM auch Angst lösend, Depression mildernd und bei allgemeiner Nervenschwäche eingesetzt, nicht geeignet bei innerer Hitze

### CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi führt in die Entspannung. Es gehört zu den Adaptogenen, d.h. es erleichtert die Stressanpassung und stärkt die Nerven

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstresst, entspannt, beruhigt, bei Nervenschwäche und Ängsten, bei Herzklopfen und Herzrhythmusstörungen aufgrund von Herz-Blutmangel in der TCM. Baut Herzblut wieder auf und wirkt damit gegen Unruhe, günstig bei Ischias

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen nervöses Herzklopfen, beruhigt die Nerven

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Trigeminusschmerzen zu lindern

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Der Pleurotus hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wird in Japan bei Neuralgien eingesetzt

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, Threonin baut den Nervenbotenstoff Glycin auf, ein Mangel führt zu neurologischen Beschwerden bzw. ist der Threonin-Bedarf dabei erhöht

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel regeneriert Nervenschäden, hellt die Stimmung auf

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Schützt die Nerven und baut neue Nervenverbindungen auf

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstresst, entspannt, beruhigt, bei Nervenschwäche und Ängsten, bei Hexenschuss, Schmerzen im unteren Rücken

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stimmung aufhellend, Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan beruhigt die Nerven und hellt die Stimmung auf, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin verringert die Stressanfälligkeit und wirkt stark auf die Psyche. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Bei Nervenschmerzen, Hexenschuss und Ischias

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, erleichtert die Stressanpassung, schont die Nebenniere

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Entgiftet, vor allem Aluminium (in Gehirn und Nerven)

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Wirkt aufs Nervensystem, auf die Stimmung und auf das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Bei DHEA- und Cortisol-Mangel infolge Erschöpfung

**Nervosität** siehe Nervenleiden, Stress

## Neurodermitis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, gleicht die durch die Entzündungen (Yang) und andere Hitzeerkrankungen sowie durch Milzschwäche und den daraus resultierenden Blutmangel entstandene Yin-Defizite aus. Dieses Yin-Defizit gilt als Ursache für Entzündungsneigung und chronische Entzündungen. Oft zusammen mit dem Fu ling Vitalpilz

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Innerlich und äußerlich. Enthält Gammalinolensäure. Bei Neurodermitis und Psoriasis gibt es experimentelle Erfolge, außerdem wirkt das Öl sehr gut pflegend. Besonders beachtenswert: In einer Doppelblindstudie mit 20 Patienten mit Hand-Ekzemen war das Schwarzkümmelöl ebenso erfolgreich wie Cortison in Bezug auf Schweregrad des Ekzems und Verbesserung der Lebensqualität

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig zur Heilung von Hautschäden, oft Mangel bei Neurodermitis, senkt Histamin

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin unterstützt die Hautgesundheit als primäre Aminosäure in Kollagen und kann helfen, Entzündungs-

reaktionen zu modulieren. Dies könnte bei Neurodermitis von Nutzen sein, einer Erkrankung, die durch entzündliche Hautreaktionen gekennzeichnet ist. Lysin kann ebenfalls zur Gesunderhaltung der Haut beitragen, indem es den Abbau von Kollagen verhindert und damit Entzündungsprozesse, die bei Neurodermitis eine Rolle spielen, möglicherweise einschränkt. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv. Das Kollagen im Bindegewebe und der Haut leidet als erstes unter Prolin-Mangel und verlangsamt die Wundheilung. Der Tremella Pilz gibt der Haut verlorenes Yin zurück und wirkt gegen die Trockenheit

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Eine ausreichende Versorgung festigt die Haut, sorgt für schnelle Regeneration des Gewebes, auch der Darmschleimhaut

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

**(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)**

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Aufgrund ihrer Phospholipide sind Omega-3-Fettsäuren und das Astaxanthin des Krillöls sofort bioverfügbar, senkt Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes, deutliche Anti-Stress-Wirkung

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Ausschlägen mit Bläschen- und Krustenbildung, hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten und Neurodermitis kann eventuell ganz verschwinden, denn Lysin repariert Hautschäden aller Art

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baikal Helmkraut reduziert die Entzündung/Hitze und kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, auch Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren, Histamin reduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium kombinieren, die es noch wirksamer macht

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, wirkt gegen Stress, beruhigt Vata, überschießendes Vata macht u. a. nervös, trocknet die Haut, macht überempfindlich und dünnhäutig. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Hautmykosen, Hautflechten, Abszesse, Furunkel, Ekzeme, Lipome aufgrund blutbewegender und schleimausleitender Wirkung, bei nässenden Hautausschlägen, entzündungshemmend, reinigend. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Baobaböl ist entzündungshemmend und regenerativ bei Störungen der Hautbarriere. Neurodermitis bessert sich deutlich schneller durch Baobaböl

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann Entzündungen verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei allergischen Hauterkrankungen und Ekzemen, balanciert das Immunsystem

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, bei allen Allergietypen, speziell auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mit-

unter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen

Wirkung: Bei Kratz-Wunden, Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe nähren die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen, das wiederum die Darmwände schützt. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis), wichtig bei versteckten Nahrungsmittelallergien

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nerven, heilt die Darmschleimhaut, entgiftend, balanciert das Immunsystem

### Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt die Darmschleimhaut und fördert den Aufbau der Darmflora, Leber regenerierend

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lymphaktivierend, schweißtreibend und damit reinigend. Die Hautstruktur wird ebenfalls verbessert und allergische Erscheinungen, wie Kontaktallergien, können gelindert werden

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei Neurodermitis liegen oft versteckt ablaufende Nahrungsmittelallergien vor, die durch eine gestörte Darmflora gefördert werden, Lactobac Darmbakterien fördern die gesunde Darmflora und schützen das Immunsystem, das zu 80 % im Darm liegt

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entgiftet – auch in Bezug auf Schwermetalle, die bei Neurodermitis besonders belastend sein können, produziert einen Schutzfilm auf Schleimhäuten und kann so die Wirkung von Allergenen mindern, fördert die Leberfunktion

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern auch für den Darm, aktiviert das Immunsystem

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: OPC ist entzündungshemmend, antioxidativ, schützt damit die Haut und wirkt Austrocknung entgegen

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: L-Glutamin aus einer der Mischungen unterstützt die Schleimhautheilung bei allergischem Hintergrund

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 Tl in Wasser

Wirkung: Mineralstoffversorgung und Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, zusätzlich Ballaststoffe für bessere Mineralstoffversorgung und Laktobazillen für die Darmflora

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesiummangel kann die Fettsäuren in der Haut senken, wodurch die Haut schneller austrocknet. Magnesium kann die Bildung neuer Hautzellen anregen. Durch seine entzündungshemmende Wirkung trägt es außerdem zum Schutz der Zellen bei

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Übersäuerung kann mit eine Rolle spielen, Mineralstoffversorgung und Entsäuerung, nicht bei schwacher Magensäure

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch wirkt sich bei Entzündungen und Allergien äußerst günstig aus, auch wenn die Haut betroffen ist

### Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: 2 El in Vollbad

Wirkung: Als Bad (weniger trockene Haut, hält Feuchtigkeit besser)

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E ist für die gesunde Haut wichtig, Antioxidantien schützen die Haut vor Austrocknung

## Niedergeschlagenheit siehe Depression

## Niedriger Blutdruck siehe Blutdruck niedrig

## Nierenerkrankungen/-schwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nierenenergie und regt die Nierentätigkeit an, verbessert die Nierenfunktion – auch sehr wirksam bei Nierenentzündung und nach Nierentransplantation, schützt die Niere bei Kontrastmitteluntersuchungen

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Entlastung der Nieren durch verringerte Harnsäureproduktion

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan kann durch die Stimulierung des Nrf2-Signalwegs, Reduktion des oxidativen Stresses und Hemmung der Entzündung therapeutisches Potenzial bei Nierenerkrankungen haben. Bei chronischer Nierenerkrankung kann es zu Entzündungen, oxidativem Stress und intestinaler Dysbiose kommen, die eng mit dem Fortschreiten von Nierenversagen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen. Es gibt zunehmend mehr Nachweise, dass Sulforaphan durch die Stimulierung des Nrf2-Signalwegs therapeutisches Potenzial bei Nierenerkrankungen haben,

die Nierenfunktion verbessern und Nierenerkrankungen vorbeugen könnte.

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Ödemen durch Nierenschwäche, entwässernd ohne Kaliumverlust

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entwässernde und nierenkräftigende Wirkung. Schützt die Nierenkörperchen durch antientzündliche Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Reduziert bei einer chronischen Nierenerkrankung die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bremst den Proteinverlust über den Harn (Proteinurie), verlangsamt die fibrotische Nierenzerstörung, vermindert Nierenschäden bei Nierenentzündung und wirkt außerdem noch nierenschützend durch indirekte Effekte wie Reduktion der Blutfette, des Blutdrucks und Unterstützung der Ausscheidung (harntreibend). Nicht bei innerer Hitze

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökelsalz in Fleisch- und Wurstwaren, und beugt traditionell Nierensteinen vor

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu erhöhter Harnsäure, Threonin senkt sie, doch nicht überdosieren, da sonst zu viel Threonin auf einmal zu viel Harnsäure abbauen und einen Gichtanfall auslösen kann

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bei Übersäuerung verbrauchen die Nieren sehr viel Glutamin, damit Ammoniak, das der Niere schadet, abgebaut werden kann

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nierenreinigend

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium unterstützt die Nierenfunktion

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer reinigt und stärkt die Nieren

### Agaricus oder Shiitake oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, immunmodulierend, stärkt die Nierenenergie



## Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Nierenschwäche kommt oft Vit D-Mangel vor

## Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: OPC stärkt die Kapillare, stärkt die Filterungsrate sowie Ausscheidung von Proteinen

## Nierengrieff/Nierensteine

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen eingelagert wird und nicht in der Niere, was ein Grund für Nierensteine sein kann. Die selteneren Steine aus Salzen der Harnsäure (Uratsteine) lösen sich häufig durch tägliches Trinken von Zitronensaft (zwei Zitronen frisch gepresst) auf. Bei kalziumhaltigen Steinen (Oxalsteinen), die ca. 80 % sämtlicher Nierensteine ausmachen, ist die Zitronendiät machtlos. Hier kann Vitamin K2 helfen, die Steine aufzulösen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3-4 Kps

Wirkung: Schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökelsalz in Fleisch- und Wurstwaren, und beugt traditionell Nierensteinen vor

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts harntreibend und kann zur Durchspülung von Nierengrieff und Nierensteinen eingesetzt werden

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt ableitende Harnwege und Nieren

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert insgesamt die Nierenfunktion

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu erhöhter Harnsäure, Threonin senkt sie, doch nicht überdosieren, da sonst zu viel Threonin auf einmal zu viel Harnsäure abbauen und einen Gichtanfall auslösen kann

## Obstipation

siehe Verdauungsprobleme

## Ödeme

siehe auch Milz-Qi-Schwäche  
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Lungengemphysem, Lungenödem, Herz- und Niereninsuffizienz. Er steigert den Harnfluss, scheidet Harn und Natrium aus, ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus. Gegen Aufgedunsenheit und Ödeme bei Milz-Qi-Schwäche, zur Intensivierung auch zusammen mit dem Polyporus Vitalpilz einsetzbar

### Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entlastet das Herz, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels. Ist die rechte Herzhälfte schwach, kommt es zu Wassereinlagerungen im Körper durch Blutrückstau in den Venen, bei dem flüssige Bestandteile des Blutes aus den Venen ins Gewebe gepresst wird. Ist die linke Herzhälfte schwach, kommt es zu rasselnden Atemgeräuschen oder zum „Herzhusten“

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet nach der TCM Feuchtigkeit und toxischen Schleim aus, stärkt die Milz. Gegen Aufgedunsenheit und Ödeme bei Milz-Qi-Schwäche. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung. Nur kurzzeitig, da Harze auch Nierengänge verkleben können bei langer Anwendung.

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Während Glycin nicht direkt zur Behandlung von Ödemen beiträgt, kann es die allgemeine Gesundheit des Bindegewebes und der Gefäße durch seine Rolle in der Kollagensynthese unterstützen. Lysin kann durch seine Wirkung auf die Gefäßwände und die Reduktion von Kollagenabbau ebenfalls zur Verringerung von Ödemen beitragen, indem es die Gefäßintegrität unterstützt. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

### Reishi oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt das Herz

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nieren

### Akaziefaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Entlastet Nieren durch säurebindende Wirkung

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt vor allem Milz-Qi-Schwäche, die sich in Aufgedunsenheit und Ödemen äußern kann. Wirkt außerdem harntreibend und reduziert Ödeme

## Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Fördert Entwässerung, nicht bei Herz- oder Niereninsuffizienz

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi hat blutreinigende, entgiftende und abschwemmende Wirkung, ist günstig bei Ödemen

## Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn entwässert ohne Kaliumverlust

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex reduziert Ödeme

## Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium unterstützt die Nierenfunktion

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei postoperativen oder verletzungsbedingten Ödemen

## Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Ödeme, bindet Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen und scheidet sie aus

## Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entwässert

## Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Milzschwäche, die Ödemen zugrunde liegen kann, wirkt feuchtigkeitssausleitend, stärkt Herz- und Nierenmeridian

## Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Bei Kollagenmangel durch Lysin-Mangel wird die Blut- und Lymphzirkulation verlangsamt

## Organsenkungen siehe Bindegewebsschwäche

## Osteomalazie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Knochenerweichung durch Cortison

## Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert die Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Vitamin D fördert nicht nur die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, die Rückaufnahme von Kalzium in die Knochen, sondern wirkt nebenbei sogar auf das Nervensystem. Das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln klappt besser und verhilft zu mehr Kraft, Mobilität und Gleichgewicht. Im Alter beugt Vitamin D Knochenerweichung und -schwund vor

## Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D Mangel bei Erwachsenen führt mittelfristig zu Osteomalazie

## Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Reduziert Cortisolausschüttungen, hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen, beim Aufbau von Kalzium in den Knochen, reduziert Knochenentzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen

## Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Enthält Vorstufe des Vitamin D (Ergosterol) in hohem Maße

## Osteoporose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Knochen heilend, nachweislich Knochendichte verbessernd, regt Osteoplasten an

## Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist wesentlich für die Kollagenproduktion und kann somit die Knochengesundheit fördern, was bei Osteoporose von Vorteil sein kann. Lysin trägt zur Verbesserung der Kalziumaufnahme bei und kann somit direkt die Knochengesundheit unterstützen und der Osteoporose entgegenwirken – allerdings nicht nehmen bei hohen Kalziumgaben, damit Kalziumüberdosierung vermieden wird. Das Kollagen im Bindegewebe, Knochen und Knorpel leidet als erstes unter Prolin-Mangel im zunehmenden Alter, wodurch etwa Knochenbrüchigkeit und Gelenksprobleme folgen. Wie das Prolin selbst, wirkt auch die Verbindung mit Vitamin C, Hydroxyprolin, regenerierend bei Knochen- und Knorpelentzündungen, unterstützt die Geweberegeneration und den Gelenksaufbau. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

## Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen, reduziert den Kalziumverlust über die Nieren – es hilft Kalzium besser zu halten und beeinflusst die Knochenstruktur positiv, Lysin-Mangel kann eine Ursache für Osteoporose sein

## Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Aktiviert Osteocalcin. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen, beim Aufbau von Kalzium in den Knochen, reduziert Knochenentzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Der Maitake enthält die Vorstufe von Vitamin D, unterstützt gesunde Knochen, fördert die Kalziumaufnahme, kann Knochenbildung und Knochenmineralisation stimulieren und damit zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose beitragen. Aktiviert die Osteoblasten (Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind)

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Enthält Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D, für starke Knochen

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Fördert die Knochenheilung, wirkt zumindest verzögernd bei Osteoporose und lindert Knochenschmerzen über Beeinflussung des Endocannabinoid-Systems, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. CBD unterstützt die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Natürliches Bor hilft bei der Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Knochen werden härter

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Krillöl enthält besonders gut bioverfügbare Omega-3-Fettsäuren, die sich äußerst positiv auf die Knochendichte auswirken, möglicherweise, weil dadurch Säurebildung reduziert wird, Vitamin K2 steuert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen, Vitamin D3 erhöht die Kalziumaufnahme und wirkt auch auf das Nervensystem und führt dadurch zu weniger Stürzen und Frakturen

### Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Regulation des Kalzium- und Phosphathaushalts, Vitamin D3 erhöht die Kalziumaufnahme, Vitamin K2 steuert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen. Gegen Knochenschwund und Knochenerweichung. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, die Rückaufnahme von Kalzium aus der Niere und wirkt nebenbei positiv auf das Nervensystem. Bei Vitamin D-Zufuhr kommt es nicht nur zu weniger Knochenbrüchen infolge Erhöhung der Knochendichte, sondern Stürze sind auch seltener durch besseres Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln (mehr Kraft, Mobilität, Gleichgewicht)

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern auch für die Knochen, es schleust Kalzium in die Knochen und hält sie elastisch, hilft laut Studien nur vor der Menopause bzw. wenn genug (Pflanzen) Hormone vorhanden sind

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x 1TL in Wasser

Wirkung: Gute Mineralstoffversorgung und Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, die besonders leicht aufnehmbar sind. Citrate wirken erst im Stoffwechsel basisch, beeinträchtigen daher weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung), Akazienfasern fördern die Fähigkeit zur Mineralstoffverwertung im Darm, zusätzlich enthalten: Laktobazillen. Magnesium ist ein wichtiges Knochenmineral

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Gute Mineralstoffversorgung mit Kalzium und Magnesium, die für die Knochengesundheit wichtig sind. Vitamin K2 lagert das Kalzium in die Knochen ein

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Eine hohe Magnesiumzufuhr senkt das Risiko für Knochenbrüche bei Osteoporose. Magnesium reguliert den Knochenstoffwechsel und wird für Stabilität und Wachstum der Knochen benötigt

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt die Osteoklasten und stimuliert die Bildung der Osteoblasten, hemmt außerdem eine beschleunigte Osteoporose nach Ovariectomie

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Lactobac Darmbakterien stellen den richtigen pH-Wert im Darm her, verbessern Kalziumverwertung, wichtig für Vitamin K-Bildung

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 EL in Wasser und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch und spendet viel Kalzium, das durch den sehr geringen Phosphorgehalt besonders leicht aufgenommen werden kann

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Vulkanmineral entsäuert und enthält knochenstärkendes Silizium

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Zur Vorbeugung und Linderung: Der Shiitake enthält die Vorstufe von Vitamin D und einen sehr hohen Anteil an gut verwertbarem Kalzium. Kann die Knochen deutlich stärken. Positive Wirkung auf die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln. Wirkt schmerzstillend

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt die Knochen durch Spuren von Strontium, das Kalzium in die Knochen zieht und so stabilisiert

## Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hohe Kalziumgaben behindern die Zinkaufnahme. Bei Erkrankungen des Knochenstoffwechsels (Osteomalazien, Osteoporose) ist daher der Zink-Gehalt des Körpers häufig erniedrigt und muss ersetzt werden

## Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Pflanzenhormone wirken Knochenschwund entgegen, oft sensationeller Erfolg!

## Rotklee + Yams + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Pflanzenhormone aus Rotklee und Yams wirken Knochenschwund entgegen, Cissus beschleunigt die Knochenheilung durch Anregung der Osteoplasten und wirkt sich positiv auf den postmenopausalen Knochenstoffwechsel aus (mit Studien belegte Verbesserung der Knochendichte)

## Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt Knochenabbau durch Osteoplasten

## Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nierenenergie, in der TCM mit den Knochen in Verbindung

## Pleurotus oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Knochen stärkend

## Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Knochenaufbau und Knochenerhalt mit, Threoninmangel entsteht oft durch Stress, daher ist zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

## Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: OPC unterstützt die Kollagensynthese

## Panikattacken siehe Angst

## Parasiten siehe Würmer

## Parkinson

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl fördert die Bildung der Botenstoffe Dopamin und Serotonin, das Cholin des Krillöls behebt Unregelmäßigkeiten des Acetylcholin-Systems im Gehirn, die zu Bewegungsstörungen führen können, Vitamin D hat außerdem nervenschützende Eigenschaften, je höher der Vitamin D-Spiegel, desto geringer das Erkrankungsrisiko

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex hilft bei gestörten Bewegungsabläufen

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert die Produktion von Dopamin, das für die Steuerung der Körperbewegungen und den natürlichen Antrieb benötigt wird. Bei Parkinson sterben genau jene Zellgruppen in der Substantianigra ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind

## Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Positiver Einfluss auf die Dopaminbildung

## Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, unterstützt Regeneration peripherer Nerven, dadurch reduziert sich Zerfall von Mitochondrien

## Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan erhöht die Konzentration der antioxidativen Enzyme Glutathion und Superoxid-Dismutase im Nervengewebe und reduziert in Abstimmung darauf die Konzentration von Markern für oxidativen Stress, reduziert die Konzentration von Entzündungsmarkern im Gehirn und erhöht die Konzentration des neuronalen Wachstumsfaktors. Es schützt Nervenzellen vor dem Verfall

## Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn

## CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Parkinson-Patienten sprechen meist gut auf das krampflösende CBD an

## Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson auswirken

## Agaricus oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Parkinson, beide fördern die Dopaminbildung

## Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativer Schutz, entzündungshemmend (Entzündungen machen auf Dopamin reagierende Nervenzellen anfällig für Degeneration)

## Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, nährt die Muskulatur, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

## Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert erhöhte Glutamatspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird

### Pigmentflecken

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Erfolg bei Pigmentflecken wurde als Nebenwirkung beobachtet

#### Reishi oder Agaricus oder Chaga oder Cordyceps oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Erfolg bei Pigmentflecken durch entschlackende Wirkung

#### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ein Mangel an Vitamin B6, B9 und B12 kann Pigmentflecken verursachen

#### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Astaxanthin hellt Pigmentflecken auf

#### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Häufig auffhellende Wirkung, kombinieren mit Vitamin C (z. B. Acerola)

#### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa ist reich an Mangan, das bei hellen Stoffwechselflecken hilft

#### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi kann äußerlich angewendet werden bei Altersflecken

### Pilzkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bei Pilzinfektionen, die oft nach Antibiotikabehandlungen auftreten, da Antibiotika die gesunde Besiedlung des Darms, der Genitalregion, des Mundes und der Haut verändern. Candida albicans Pilze lösen Entzündungen aus und können sich im Darm oder Urogenitalbereich verstärkt verbreiten, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Es gibt auch noch weitere Pilze, die etwa die Lunge belasten und mit Oreganoöl gut in Schach zu halten sind. In Extremsituationen wie Chemotherapie, großen Operationen oder Organtransplantation können Pilze tiefer in den Körper eindringen und über das Blutgefäßsystem innere Organe befallen. Eine Studie zeigte, dass die Symptome bei Pilzkrankungen bereits nach 72 Stunden Anwendung von Oreganoöl abklingen. Ideal ist die Kombination mit Cistus Tee, der hauptsächlich im Dickdarm wirkt, Oreganoöl hingegen vorwiegend im Dünndarm

#### Fu ling Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, die laut TCM Candida hervorruft

#### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die laut TCM Candida hervorrufen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

#### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral, antimykotisch und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen

#### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt immunsteigernd und gegen Candida sowie andere Erreger

#### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Pilze und Schadbakterien im Darm Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser

Wirkung: Stärkt das Immunsystem und wirkt gegen Pilzinfektionen (Fungizid)

#### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung bei äußerlicher und innerlicher Anwendung vor allem gegenüber Candida albicans, gleichgültig, ob der hartnäckige Pilz, der meist nach Antibiotika-Behandlungen wuchert, im Dickdarm oder im Urogenitaltrakt auftritt. Die antimykotische Wirkung ist auf das Flavonoid Naringenin zurückzuführen, das auch im ebenfalls bei Pilzen wirksamen Grapefruitkernextrakt enthalten ist

#### Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen, vaginal: in eine nadellose Spritze füllen und am Abend im Liegen applizieren

Wirkung: Baobaböl hilft bei allen Pilzinfektionen, wie Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz. Auch bei Infektionen mit Candida-Pilz bei Mund- und Vaginalschleimhaut ist Baobaböl sehr hilfreich

#### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antimykotisch, bei allen Pilzbelastungen

#### Agaricus oder Maitake oder Reishi oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Regt das Immunsystem an gegen Candida albicans, stärkt die Milzenergie, die bei Pilzinfektionen meistens schwach ist, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

#### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie von Candida Pilzen abgesonderte Gifte

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe wird sehr erfolgreich bei Candida im Darm eingesetzt. Ihr Polysaccharid Acemannan aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen und wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo sie die Widerstandskraft erhöht

### Chaga oder Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Gegen Candida albicans, vor allem im Darm, stärkt die gesunde Darmflora und die Milzenergie, die bei Pilzinfektionen meistens schwach ist, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Gegen Schimmelpilz (Aspergillus niger), leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem bei jeglichen Pilzbelastungen

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Sein ätherisches Öl Thymochinon wirkt Bakterien, Viren, Pilzen wie Darmpilz, und Parasiten, wie Würmern, entgegen

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn hat antimykotische Eigenschaften

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Lactobac Darmbakterien wirken nachweislich gegen Bakterien, Viren, Pilze

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurlmäßig für vier Wochen

Wirkung: Vulkanmineral entsäuert und wirkt gegen Darmdysbiosen (Schadbakterien, Pilze)

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von krankmachenden Keimen wie Bakterien, Viren, Pilzen oder Parasiten, die normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten werden

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baikalhalmkraut wirkt nachweislich hemmend auf Pilze wie Actinomyces viscosus, Candida albicans, Microsporum audouinii, canis, Trichophyton volaceum

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, produziert einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten, lokale Anwendung bei Scheidenpilz

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Das Risiko einer Pilzinfektion bei Chemo- und Strahlentherapie wird reduziert. Glutamin hilft bei der IgA-Antikörperbildung in der Schleimhaut mit. Fehlt Glutamin, haben eindringende Keime wie Bakterien, Viren und Pilze (Candida) leichtes Spiel

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea. Zudem wirkt die Betulinsäure im Brahmi etwa gegen die Schimmelpilze Alternaria alternata und Fusarium fusiformis

## Pfortaderstau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Trigeminusschmerzen zu lindern

## Phobien

siehe Angst

## Polypen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Darmpolypen lt. Studien um die Hälfte und lässt sie kleiner werden

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora angezeigt

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm, oft erfolgreich bei Polypen

## Polyneuropathie

siehe Nervenleiden

## Polyzystisches Ovarialsyndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Neben vielen anderen Wirkungen auch hormonell unterstützend, fruchtbarkeitsfördernd vor allem dank Astaxanthin, bei PCOS liegt häufig Vitamin D-Mangel vor

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Sehr bewährt bei PCOS! Durch die Einnahme von Auricularia lässt sich der Eisprung fördern, erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridspiegel normalisieren sich

Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Maitake oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei PCOS

## Prämenstruelles Syndrom

siehe Regelbeschwerden

## Prostataerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei gutartiger Prostatavergrößerung. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, sind Aromatasehemmer und Alpha-5-Reduktase-Hemmer, verhindern Östrogendominanz und die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron und wirken damit gegen Prostatavergrößerung

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Generell hormonausgleichende und antientzündliche Wirkung, bremst die Vergrößerung, erleichtert das Urinieren, verbessert die PSA-Wert, hemmt die Umwandlung von Testosteron in Östrogen (Alpha-5-Reduktase-Hemmung), oft erfolgreich bei Prostatakrebs und benigner Prostata Hyperplasie, Aromatase-Hemmer

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Prostataentzündung

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan unterstützt die normale Zellfunktion und -teilung und verursacht gleichzeitig den programmierten Zelltod, selbst bei Krebs im fortgeschrittenen Stadium. Sulforaphan hat dabei gleich über mehrere Mechanismen krebsvorbeugende und antikarzinogene Wirkungen und verhindert Metastasierung bei Prostatakrebs

### Pleurotus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ, sorgt für Abtransport von Zellgiften und Zellfragmenten insbesondere bei Chemotherapie

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lässt entartete Prostatazellen absterben, außerdem beugt er bei Prostatakrebs häufigen Knochenmetastasen vor

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ, hemmt Metastasen-Befall des Knochenmarks (günstig für Knochen und Blutbildung)

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Phytohormon, senkt PSA Wert, krebsvorbeugend

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Auricularia kann die Symptome einer gutartigen Prostatavergrößerung lindern, da er die Blasenfunktion unterstützt. Gleichzeitig dämpft er den Prozess der weiteren Vergrößerung ein.

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Reguliert und unterstützt den Hormonhaushalt, baut bei Stress Hormone wieder auf

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Aus Threonin bildet der Körper Glycin, ein Glycin-Mangel kann bei Prostatavergrößerung dazu beitragen, die Symptome zu lindern (günstig sind zusätzlich die Aminosäuren Alanin und Glutamin, Glutamin ist in Aminosäuren I enthalten), Threoninmangel entsteht oft durch Stress, daher ist zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Immunaktivierend, antioxidativ häufig begleitend sehr hilfreich bei Prostatakrebs

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Immunaktivierend, antioxidativ häufig begleitend sehr hilfreich bei Prostatakrebs

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps (bis zu 3 möglich)

Wirkung: Vitamin C und Zink sind von entscheidender Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem, wirken antioxidativ, Vitamin C Mangel ist bei der Krebsentstehung von Bedeutung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin – Gegenspieler des Omega 6, das einen Risikofaktor bei Prostatakrebs darstellt

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt als Alpha-5-Reduktase-Hemmer

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt Prostatavergrößerung

## Posttraumatische Belastungsstörungen

siehe Angst

## Psoriasis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hervorragend bei Psoriasis und Gelenk-Psoriasis, entzündungshemmend, immunmodulierend

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Forschungen mit Astragalus zeigten eine deutlich höhere Heilungsrate bei Psoriasis und die Läsionen verblassten viel schneller

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl enthält besonders gut bioverfügbare Omega-3-Fettsäuren aus Phospholipiden und entzündungshemmendes Astaxanthin, die sich äußerst positiv auf Entzündungen auswirken (keine Psoriasis bei traditionell lebenden Eskimos), senkt entzündungsauslösende Arachidonsäure, in der psoriatischen Haut ist die Arachidonsäure um das etwa 20fache erhöht und ist damit Ausgangssubstanz für die bekannten Entzündungsprozesse der Haut oder auch der Gelenke, Psoriasis kann auch mit Vitamin D-Mangel zusammenhängen

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel ist im Ayurveda bei Psoriasis empfohlen

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hemmt die Phospholipide, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt

### Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei allen Hautkrankheiten, bei Trockenheit, schnellere Wundheilung

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Pflegt die Haut durch die Gammalinolensäure. Schwarzkümmelöl auch äußerlich anwenden

### Chaga oder Agaricus oder Reishi oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Schuppenflechte

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Schuppenflechte

### Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Durch ungesättigte Fettsäuren wie die Linolsäure hat Baobaböl eine regenerative Wirkung bei allen Hautentzündungen. Psoriasis bessert sich deutlich schneller mit Baobaböl

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten, Lysin repariert Hautschäden aller Art

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe nähren die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen, das wiederum die Darmwände schützt. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis)

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Psoriasis zu lindern



### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag  
Wirkung: Bei Psoriasis kommt es zu Vitamin D-Mangel

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen  
Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

### Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: 2 El ins Badewasser  
Wirkung: Bäder schenken der Haut mehr Feuchtigkeit

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen  
Wirkung: Positiv durch Enzymwirkung, entzündungshemmend

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps  
Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und ist oft hilfreich bei Autoimmunerkrankungen, so auch bei Psoriasis

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich  
Wirkung: Bei Kratz-Wunden, Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

## Regelbeschwerden

(In Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Wochen 2 Kps, dann 1 Kps oder jeweils eine Woche vor und während der Regel 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Gegen alle PMS-Symptome und schmerzhaftes Blutung

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht  
Wirkung: Bei Regelschmerzen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Entkrampfend, deaktiviert überschüssige Östrogene, natürlicher Östrogenblocker, bei ausbleibender und schmerzhafter Regel

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps  
Wirkung: Phytohormon, Zyklus ausgleichend, in erster Linie Progesteron fördernd

### Rotklee + Yams + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Reguliert alles rund um den Zyklus durch Phytohormone, östrogen- und progesteronfördernd

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Phytohormon, reguliert und unterstützt den Hormonhaushalt bei Östrogenmangel

### Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser  
Wirkung: Lindert Menstruationsbeschwerden, hormonell ausgleichend

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Wirkt gegen Blutmangel (TCM). Bei Problemen mit und während der Menstruation, gleicht starken Blutverlust aus. Bei ausbleibender, zu schwacher, unregelmäßiger Regel

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Blutbewegend und daher günstig bei ausbleibender Regel, nicht aber bei sehr starker Regelblutung und Einnahme von Blutverdünnern

### Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps  
Wirkung: Harmonisierung und Regulierung des Hormonsystems, Reduktion von PMS Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Spannungsgefühl, Regelschmerzen

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Er hilft bei Krämpfen und wirkt wärmend, hormonausgleichend. Zu hohe Dosis kann allerdings die Blutung verstärken

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg  
Wirkung: Bei Lysin-Mangel kommt es zum Ausbleiben der Regel oder schmerzhafter Regel

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Hormonausgleichend, normalisiert unregelmäßige Blutungen, schafft Ausgleich auf emotionaler Ebene

### Reishi oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Löst Leber-Qi-Stagnation, die für PMS-Symptome verantwortlich ist

### Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Beide Natursubstanzen wirken gegen Regelbeschwerden

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Gegen Zwischenblutungen – zusätzlich auch blutverdünnend, daher nicht zusammen mit Blutverdünnern anwenden

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft bei Regelbeschwerden. Es entkrampft und führt in die Entspannung ohne müde zu machen. Tulsi hilft auch bei depressiven Verstimmungen

## Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Phytohormone, ausgleichend bei Zyklusschwankungen

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ausgleichend bei Zyklusschwankungen

## Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Schmerzlindernd, hormonausgleichend, stillt zu starke Blutung

## Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Blutstillend bei zu starker Regelblutung

## Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt antiinflammatorisch, antispastisch und hilft dabei, den Hormonhaushalt auszugleichen

## Reise-/Seekrankheit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Histaminsenkend, Reiseübelkeit hängt oft mit Histamin zusammen

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Übelkeit bei Vitamin B6-Mangel

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Mariendistel wirkt entkrampfend auf das vegetative Nervensystem

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lindert Übelkeit, die durch Umkehr des Magenmeridians entsteht

## Reizdarm siehe Colitis

## Reizmagen siehe Gastritis

## Restless legs

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesium und B-Vitamine können die Schwere der Symptome bei Restless-Legs verringern und damit die Schlafqualität verbessern

## Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Enthält Magnesium und Kalzium aus gut aufnehmbaren Citraten. Magnesiummangel kann Krämpfe und Restless legs verursachen

## Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Ionisiertes Kalzium und Magnesium, schnell aufnehmbar. Magnesiummangel kann Krämpfe und Restless legs verursachen

## Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

## Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisenmangel kann eine Ursache sein

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel kann eine Ursache sein. B-Vitamine können die Schwere der Symptome bei Restless-Legs verringern und damit die Schlafqualität verbessern

## Krillöl premium+Astaxanthin+Vitamin D3+Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann eine Ursache sein

## Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann eine Ursache sein

## Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampft

## Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps bis mittags

Wirkung: Wenn Parkinson dahinterliegt, kombinieren mit Krillöl

## Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven

## Pleurotus oder Auricularia oder Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt angespannte Muskulatur bzw löst Krämpfe

## Rheuma siehe Arthritis

## Rosacea

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

## Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Linolsäure, eine ungesättigte Fettsäure, hat eine

schützende und restrukturierende Eigenschaft. Dadurch ist das Baobaböl sehr hilfreich bei allen Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Regeneriert den Darm, antibakteriell, oft Erfolg bei Rosacea laut Erfahrungsberichten

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane fördern die Reparatur von Hautschäden und sanieren den bei Rosacea beteiligten Darm

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

### Hericium oder Chaga oder Polyporus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gute Wirkung bei Rosacea, regenerative Wirkung auf Darmschleimhaut und Darmflora

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände im Darm - das wirkt auf positiv auf Rosacea

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis, Rosacea oder Psoriasis

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Positive Wirkung auf die Haut durch Sanierung des Darms. Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen

.....

## Rückenschmerzen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen - ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen - und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Lindert nach Nierentransplantation Schmerzen auf schonende Weise, gut kombinierbar mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung, bei Glieder- und Rückenschmerzen

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schmerzen entstehen meist durch Entzündungen, deshalb hilft der stark entzündungshemmende Weihrauch so gut dagegen, ideal in Kombination mit Ingwer

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, bei Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen im Bewegungsapparat

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi hilft die Muskeln zu entspannen. Es lindert Migräne, Kopf-, Rücken-, Gelenks- und chronische Schmerzen

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend, strukturverbessernd, bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, entzündungs- und schmerzhemmend, ideal zusammen mit Weihrauch

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Alle notwendigen Aminosäuren zum Muskelaufbau, starke Muskulatur entlastet Bandscheiben

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt Muskelaufbau, entzündungshemmend, verbessert sämtliche Strukturen und regt sie zur Regeneration an, für Gelenke, Sehnen, Bänder, Knochen, Muskulatur

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Fehlen B-Vitamine, sind Schmerzen stärker

## Pleurotus Vitalpilz

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,

Wirkung: Entspannt die Muskulatur bei Schmerzen im unteren Rücken

## Cordyceps oder Auricularia Vitalpilz

Tagesdosierung: 2x2 Kps, Cordyceps nicht abends

Wirkung: Entspannt die Muskulatur bei Schmerzen im unteren Rücken

## Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Neubildung. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus, zu Verhärtung der Halsmuskulatur, zu zervikaler Spondylose, Rückenschmerzen, Schulterkribbeln

## Sauerstoffversorgung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Reishi oder Cordyceps oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags

Wirkung: Erhöhte Sauerstoffaufnahme ins Blut und Gewebe, verbessert die ATP-Gewinnung, für Sportler, bei chronischer Müdigkeit, bei Atemnot in Höhenlagen (Höhenkrankheit), Adaptogen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, die Sauerstoffaufnahme über die Atemwege, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert, das begünstigt Übersäuerung

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternde Wirkung, besserer Sauerstofftransport

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erhöht Sauerstoffaufnahme des Körpers, Adaptogen

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht Sauerstoffaufnahme des Körpers, Adaptogen

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht Sauerstoffaufnahme des Körpers, Adaptogen

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa optimiert aufgrund seines Chlorophylls den Sauerstoffgehalt des Blutes

## Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bei Eisenmangel verminderte Sauerstoffaufnahme ins Blut

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Sauerstoffaufnahme ins Gewebe

## Schilddrüsenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren sind bei Hashimoto-Thyreoiditis unverzichtbar. Nebenwirkungen sind keine bekannt, der Jodgehalt ist vernachlässigbar. Krillöl ist besonders stark entzündungshemmend, auch aufgrund von Astaxanthin, dem roten Farbstoff der Krustentiere, der auch stark antioxidativ wirkt

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Schilddrüenschwellung durch Epstein-Barr-Virus

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Epstein-Barr-Virus als Auslöser im Hintergrund

## Schilddrüsenüberfunktion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Normalisiert Schilddrüsenüberfunktion

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa weist einen hohen natürlichen Gehalt an Bor auf. Dieses wichtige Spurenelement hilft bei einer Überfunktion der Schilddrüse

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven, erhöhter Bedarf bei Schilddrüsenüberfunktion

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann es zu Vitamin D-Mangel kommen

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann es zu Vitamin D-Mangel kommen

## Schilddrüsenunterfunktion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Guggul+Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Guggul hat stimulierende Wirkung auf die Schilddrüse, wirkt stoffwechsellanregend, verbessert die Aufnahme und Verstoffwechslung von Jod, reguliert die Schilddrüsenaktivität, indem die T3-Produktion erhöht wird und für ein besseres Verhältnis von T3 zu T4 gesorgt wird. Guggul hilft beim Abbau von überschüssigem Fett, besonders am Bauch (viszerales Fett) und Hüften

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Die Buntnessel regt Schilddrüsenhormone T3 und T4 an, das ändert sich auch bei längerfristiger Einnahme nicht und es bleibt auch die Regulationsfähigkeit bezüglich der Schilddrüsenhormone aufrecht, wenn mehr Jod gegeben werden sollte. Sie kann auch im zunehmenden Alter wieder eine jugendliche Fettverbrennung ermöglichen. Ihr Wirkstoff Forskohlin hilft gleich mehrfach beim Abnehmen, verringert den Aufbau von Fettdepots und erhöht Grundumsatz und Freisetzung von Fettdepots. Außerdem erhöht er auch noch die Sensibilität der Rezeptoren für am Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Die Anti-Stress-Wurzel kann – vor allem zusammen mit Guggul – die Schilddrüsenhormone regulieren, indem es (wie Guggul) die Bildung der Schilddrüsenhormone T3 und T4 über Anregung der Superoxid-Dismutase, Katalase und Lipidperoxidase erhöht. Somit kann Ashwagandha eine sanfte Unterstützung bei latenter Unterfunktion der Schilddrüse sein. Studien haben auch gezeigt, dass Ashwagandha bei der Linderung von Hashimoto-Symptomen wie Erschöpfung, Angstzuständen und Schlafproblemen hilfreich sein kann. Auf jeden Fall ist wichtig darauf hinzuweisen, dass hohe Cortisolspiegel Schilddrüsenhormone reduzieren.

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Enthält L-Tyrosin. Aus Jod und L-Tyrosin wird das Schilddrüsenhormon T4 gebildet, das bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, reduziert ist

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Indische Studien zeigen seine Wirksamkeit bei der Stimulation der Schilddrüse. Bei Mäusen konnte es die Schilddrüsenhormon-Konzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41 % steigern

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, nicht abends

Wirkung: Oft ausgleichende Wirkung bei Schilddrüsenunterfunktion und kalten Knoten, vor allem bei beginnender Autoimmunerkrankung

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Hashimoto Thyreoiditis: In einer Studie mit Betroffenen zeigten sich neben einer Reduktion des Körpergewichts günstige Wirkungen auf die Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3. Dies ging mit einer Abnahme der Konzentrationen von VEGF-1 und Nesfatin-1 einher. Nesfatin-1 reguliert im Hypothalamus den Hunger und die Fettreserve

### Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert die Schilddrüsenfunktion

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert Hormonbildung, reduziert Enge und Kropfbildung, entzündungshemmend

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regulierend bei Schilddrüsenunterfunktion

### Magnesium 5 in 1 Kps oder

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2 Tl in Wasser

Wirkung: Enthält Magnesiumcitrat, das besonders gut aufnehmbar ist. Bei Schilddrüsenunterfunktion wird aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels nicht genügend Magnesium aus der Nahrung aufgenommen. Schilddrüsenanregende Medikamente verbessern zwar die Magnesium-Aufnahme, erhöhen aber durch die allgemeine Stoffwechsellanregung auch den Bedarf und die Magnesium-Ausscheidung

### Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Ideal bei Eisenmangel, nebenwirkungsfrei, wird bei Schilddrüsenunterfunktion häufig benötigt

## Schizophrenie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit, die durch erhöhte neuronale Entzündungsprozesse und oxidativen Stress gemindert sein kann. Wirkt dem durch die Gabe von Antipsychotika erhöhten oxidativen Stress entgegen. Maßgeblich für die Verbesserungen können auch die darm-sanisierenden Wirkungen der Sulforaphane sein

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: erhöhte Dosis notwendig 2x2 Kps

Wirkung: Extremer Vitamin B6-Mangel kann zu Schizophrenie führen, häufiger Hintergrund ist die Stoffwechselstörung HPU

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bei HPU als Hintergrund der Schizophrenie fehlt auch Zink. Nicht auf leeren Magen und Kupferspiegel prüfen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D kann bei Schizophrenie hilfreich sein

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Krillöl hat hier gute Erfolge gezeigt, Krillöl + Vitamin D kann bei Schizophrenie und Autismus hilfreich sein

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Kann gewisse Chemikalien im Gehirn stabilisieren, die zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn und eine daraus resultierende fehlerhafte Verarbeitung von Informationen führen. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen verbessert. Hebt den Serotoninspiegel, der auch bei Schizophrenie eine Rolle spielt

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht GABA, entspannt, wird traditionell bei Schizophrenie eingesetzt

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Entspannt, gleicht aus, reduziert Ängste, kann bei Schizophrenie hilfreich sein

## Schlaflosigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Fördert guten Schlaf, indem Hormonausschüttungen und Nervensystem reguliert werden, entspannt die Nerven, hilft beim Ein- und Durchschlafen, die besonders entspannenden Tiefschlafphasen werden leichter erreicht, wodurch der Körper besser regeneriert

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann eine beruhigende Wirkung auf das Gehirn haben und dabei helfen, schneller einzuschlafen und die Schlafqualität zu verbessern. Es lässt Muskeln erschlaffen, indem Signale im zentralen Nervensystem abgeschwächt werden und hat dadurch beruhigenden, entspannenden Effekt. Es mindert die Unruhe hyperaktiver Nerven. Glycin produziert außerdem Stickstoffoxid, das den Blutdruck senkt. Lysin unterstützt die Gesunderhaltung des Bindegewebes und wirkt stressreduzierend, was indirekt zu einem besseren Schlafkomfort führen und so die Schlafqualität unterstützen kann. All das wirkt schlaffördernd und anders als Schlaftabletten, die nur betäubend wirken

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann zu Schlafproblemen führen, da aus Tryptophan Serotonin und daraus Melatonin gebildet wird, das für die Schlafsteuerung verantwortlich ist, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus, antidepressive, harmonisierende, adaptogene Wirkung, Einnahme nur morgens und mittags

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Beruhigt und entspannt. Hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil

der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,

Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus, antidepressive, harmonisierende, adaptogene Wirkung, hat beruhigenden Effekt auf das Zentralnervensystem, fördert das Andocken des körpereigenen Botenstoffs GABA (Gammaaminobuttersäure) im Gehirn. GABA-Mangel kann Unruhe, Anspannung und Schlaflosigkeit verursachen

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,

Wirkung: Bei schwachen Nerven und daraus resultierender Unruhe und Schlaflosigkeit

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt. Enthält Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser, sogar bei Jetlag nach Flugreisen. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist, kann das Baikal Helmkraut hilfreich sein

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,

Wirkung: Entspannt bei Einschlafproblemen

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,

Wirkung: Entspannt, wirkt schlaffördernd

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,

Wirkung: Entspannt die Muskulatur

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen täglich vor dem Schlafengehen trinken

Wirkung: Tulsi fördert guten Schlaf und entspannt. Nimmt Ängste und mindert depressive Verstimmungen

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven und speziell bei Schlaflosigkeit

### Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Essentielle Aminosäuren, besonders L-Phenylalanin und L-Tryptophan sind wichtig für guten Schlaf

**Krillöl premium + Astaxanthin Kps  
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)**

Tagesdosierung: 2x1 Kps, bis mittags  
Wirkung: Verbessert Schlafrhythmus und entstresst

**Brahmi Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Starkes Adaptogen, wie alle Adaptogene und aufgrund seiner Serotonin fördernden Wirkung verbessert Brahmi die Schlafqualität

**Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in unruhigem Schlaf sowie Ein- und Durchschlafproblemen. Die Mischung schenkt auch Energie, daher eventuell gering dosieren und eventuell nicht nach mittags einnehmen

**Moringa Kps**

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps  
Wirkung: Moringa hat entstressende Wirkung. Es unterstützt Gelassenheit, da es zu den Adaptogenen gehört. Im Ayurveda wird Moringa als Mittel für guten Schlaf eingesetzt

**Jiaogulan Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps, bis mittags  
Wirkung: Gleicht die Nerven aus, verbessert den Schlaf, nur bis Mittag einnehmen, da auch Energiespender

**Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps, bis mittags  
Wirkung: Bei stressbedingter Schlaflosigkeit erleichtern die drei Adaptogene die Anpassung an den Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, Yams wirkt gegen Schlaflosigkeit durch Erschöpfung

**Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps**

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags  
Wirkung: Energiespender, wirkt als Phytohormon, gleicht Nerven aus und verbessert den Schlaf

**Mariendistel + Artischocke Kps**

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen. (Nach TCM wird zwischen 1 und 3 Uhr morgens der Leber-Meridian verstärkt mit Energie versorgt. Wer unter einer starken Leberbelastung leidet, kann zu dieser Zeit möglicherweise wach liegen)

**Aminosäure Threonin Kps**

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Threonin dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Schlafmangel ist der Threonin-Bedarf erhöht

**Aminosäure Lysin Kps**

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg  
Wirkung: Bei Lysin-Mangel weniger Stressresistenz, schlechterer Schlaf

**Aminosäure Glutamin Pulver**

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)  
Wirkung: Die Produktion von GABA wird angeregt, diese hemmt die Weiterleitung der Reize und wirkt so wie ein Beruhigungsmittel

**Schlaganfall** siehe Gefäßerkrankungen

**Schleimbeutelentzündung**

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

**MSM Kps**

Tagesdosierung: 3x1, bei Schmerzen bis zu 6 Kps  
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt oft sogar Cortison und Schmerzmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein Spiegel erforderlich, daher wirkt MSM erst nach ein paar Tagen

**Katzenkrallen Kps**

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps  
Wirkung: Sehr bewährt, bei allen Entzündungen im Bewegungsapparat

**Krillöl premium + Astaxanthin Kps  
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)**

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr  
Wirkung: Krillöl enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, auch Vitamin D wirkt entzündungshemmend

**Schleimhautregeneration**

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

**Auricularia Vitalpilz Kps**

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Befeuchtet durch Entzündung ausgetrocknete Schleimhäute, anzuwenden bei/nach Entzündungen der Schleimhäute und bei trockenen Schleimhäuten, wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

**Aminosäure Threonin Kps**

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Threonin baut die Schleimschicht (Mucine) der Schleimhaut auf

**Aminosäure Glutamin Pulver**

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)  
Wirkung: Glutamin hilft bei der IgA-Antikörperbildung in der Schleimhaut mit und unterstützt so die Schleimhautheilung

**Baobaböl**

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch, vaginal: in eine nadellose Spritze füllen und im Liegen abends applizieren  
Wirkung: Baobaböl hilft bei trockener Nasenschleimhaut und bei Scheidentrockenheit

**Krillöl premium +Astaxanthin Kps  
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)**

Tagesdosierung: 2x1 Kps und auch mehr  
Wirkung: Dank seiner Phospholipide starke Regenerationskraft in Bezug auf alle Schleimhäute, bei vielen auch genetischen oder autoimmunen – Erkrankungen mit Schleimhautbeteiligung ist der Acetylcholinpiegel reduziert und kann mit Krillöl wieder ausgeglichen werden

**Aminosäuren I Kps**

Tagesdosierung: 2x4 Kps  
Wirkung: L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, produziert einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten

## Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt die Magen- und Darmschleimhaut

## Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Speziell die sich schnell teilenden Schleimhautzellen benötigen Vitamin B12, bei Schleimhautblutungen

## Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Schützt die Schleimhaut vor Anhaftung durch Erreger

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe heilt Magen- und Darmschleimhaut

## Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Als Sitzbad (fünf Minuten lang) bei Reizungen der Vaginalschleimhaut

## Schmerzen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Beruhigt und entspannt. Hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 4x2 Kps

Wirkung: Nerven regenerierend, schmerzstillend, entzündungshemmend, bei chronischen Schmerzen meist in Kombination mit Reishi

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Fehlen B-Vitamine, sind Schmerzen stärker

## Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schmerzen entstehen meist durch Entzündungen, deshalb hilft der stark entzündungshemmende Weihrauch so gut dagegen

## Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Entzündungsschmerz

## Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann durch seine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem Schmerzempfindungen lindern. Lysin wird zur Schmerztherapie eingesetzt und kann bei Schmerzen infolge von Entzündungen hilfreich sein

## Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Reduziert Entzündungsschmerz

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

## Krillöl premium +Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps

Wirkung: Regenerierend, schmerzstillend – auch dank Astaxanthin, entzündungshemmend

## Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert schmerzlindernde Botenstoffe, entspannt, krampflösend und psychisch ausgleichend

## Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, wirkt besonders gut zusammen mit Weihrauch

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi hilft Entzündungen und Schmerzen zu lindern, indem es die Produktion von Prostaglandinen und anderer entzündlicher Proteine verringert

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft bei Schmerzen und ist entzündungshemmend. Das antioxidative Enzym Superoxiddismutase wird durch Tulsi aktiviert und lindert Schmerzen

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt sogar Schmerzmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein Spiegel erforderlich, daher keine Sofortwirkung, wirkt zusätzlich Muskelentkrampfend



## Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Schmerzlindernd, entzündungshemmend

## Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leicht schmerzhemmend bei Arthritis. Lindert Kopfschmerzen durch Verbesserung der Mikrozirkulation im Gehirn

## Shiitake oder Chaga oder Cordyceps oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, schmerzlindernd

## Aminosäure Thryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Hebt den Serotoninspiegel, dadurch geringere Schmerzwahrnehmung, zusätzlich Vitamin B-Komplex

## Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin ist für die Schmerztherapie geeignet, auch für Schmerzen infolge Entzündungen, Kopfschmerzen und Migräneschmerzen

## Schnupfen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: vorbeugend 2x1 Kps,

begleitend bis zu 5x2 Kps

Wirkung: Vermehrung von Viren wird verhindert, schleimlösend

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, hilft deshalb auch bei Schnupfen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, bei Schnupfen und Sinusitis

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leitet bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit Schleim aus, bei allen verschleimenden Infekten, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

## Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei viralem und allergischem Schnupfen

## Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Heuschnupfen

## Shiitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral

## Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei Nasennebenhöhlenentzündung

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, produziert Schutzfilm auf den Schleimhäuten, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, auch als Spülung in Wasser aufgelöst günstig

## Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: In der Ayurveda wird Brahmi bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder akut 2 Kps alle 2 Stunden

Wirkung: Antiviral und antibakteriell, sehr wirksam bei allen Infektionen

## Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3.

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, vor allem Bromelain ist bei Sinusitis bewährt

## Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schnupfen und Sinusitis

## Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist schleim- und krampflösend, kann Schnupfen eventuell verhindern

## Baobaböl

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch

Wirkung: Baobaböl hilft bei Schnupfen und trockener Nasenschleimhaut. In ein Pipettenfläschchen umfüllen und einmal täglich zwei, drei Tropfen in jedes Nasenloch geben

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft effektiv bei fast allen Arten von Krankheiten, die mit Atembeschwerden zusammenhängen. Die Inhaltsstoffe wie Cineole, Camphen und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege und sorgen für erleichtertes Atmen. Es reinigt die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen

## Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Schnupfen mit gelbem Schleim

## Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien oder Viren. Nachweislich gegen Schnupfenviren

## Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Zur Handdesinfektion usw. Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

## Schwangerschaftserbrechen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B6-Mangel ist die Hauptursache für Übelkeit in der Schwangerschaft

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: In kleinen Mengen erlaubt, gegen Übelkeit

## Schwermetallausleitung siehe Entgiftung

## Schwerhörigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erweitert Gefäße, verbessert Blutfluss, wodurch sogar vorgeschädigte und verengte Adern besser durchblutet werden und wieder an Elastizität gewinnen. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss - nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Fördert die Durchblutung des Innenohrs, wirkt adaptogen bei Stress, wirkt nach TCM auf die Nieren, die mit den Ohren in Verbindung stehen (auch bei Tinnitus bei tiefem Pfeifton)

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert die Mikrodurchblutung, die bei Schwerhörigkeit oft beeinträchtigt ist

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Threonin stellt Gefäße weit, ist dafür sogar eine Schlüsselsubstanz, verbessert die Durchblutung, entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zu-

sätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

## Schwindel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Schwindel durch niedrigen Blutdruck und Nervosität, bei nervösem Herzklopfen

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Mangel an Vitamin B12 kann zu Schwindel, Kollaps, Herzklopfen und Atemnot führen

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann Schwindel hervorrufen

### Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann Schwindel hervorrufen

### Reishi oder Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze verbessern die Durchblutung, manche senken auch Histamin, das Schwindel auslösen kann

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Erhöht die Verwendung von Stickstoffmonoxid, hat dadurch positiven Einfluss auf den Blutdruck und seine Folgeerscheinungen wie Herz-Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und Schwindel

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in Schwindel

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Müdigkeit, Erschöpfung und Schwindel

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Lysin könnte durch seine positive Wirkung auf das Gefäßsystem indirekt zur Stabilisierung beitragen, da Schwindelgefühle manchmal mit Durchblutungsstörungen in Verbindung stehen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Fortgeschrittener Lysin-Mangel führt zu Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Unterstützt das Immunsystem

## Sehnenverletzung siehe Bänderverletzung

## Sehschwäche

siehe auch grauer Star, grüner Star, Makuladegeneration (in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reichhaltige Antioxidantien schützen vor einem Voranschreiten der Erkrankung, enthält weiters Vitamin C, Vitamin E, Aronia, Traubenkernextrakt, Zink zur vielfältigen Unterstützung der Sehkraft, bei Makuladegeneration und grauem Star, trockenen Augen, schlechter Nachtsicht, müden Augen durch Computerarbeit

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Antioxidantien, Schutz vor Sonnenstrahlen, gegen Makuladegeneration, gut für Gefäße, schützt vor Katarakt (grauer Star), positiv bei trockenen Augen, Reduktion des Augeninnendrucks

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in Sehproblemen, schlechter Nachtsicht, verschwommenem Sehen. Goji Beere erhält die Sehkraft bis ins hohe Alter

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft bei entzündeten Augen und bei Nachtblindheit, die durch Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird. Sein hoher Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) hat eine positive Wirkung auf die Sehfähigkeit

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, Normalisierung des Augeninnendrucks, schützt vor Makuladegeneration, grauem Star, verbessert die Nachtsicht und die Anpassung des Auges

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringablätter enthalten unter anderem Vitamin A, Antioxidantien wie das seltene Zeatin und die für die Sehkraft wichtigen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Öffnet Ausleitungskanäle und reinigt die Augen, beruhigt Pitta, das bei Entzündung erhöht ist, leitet Schlackenstoffe aus, wirkt sich positiv auf die Leber und Cholesterin. Beugt der Entstehung von grauem und grünem Star vor (zusammen mit Ghee, das um die Augen eingerieben wird)

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Nach der TCM bei Blut-Mangel und blockiertem Qi: Blut-Mangel nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Er zeigt sich in Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und unterstützt damit den Nährstofftransport bis in die feinen Blutgefäße der Augen

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Schützt das Auge vor Infektionen, antidiabetische Eigenschaften

## Serotoninmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die enthaltenen Bakoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, außerdem GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin. Brahmi erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Verhindert den schnellen Abbau von Serotonin - MAO-Hemmer

## Sinusitis

siehe Schnupfen

## Sklerodermie

siehe Autoimmunerkrankungen

## Sodbrennen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Neutralisiert Magensäureüberschuss

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gleicht die Magensäure aus, bei allen dyspeptischen Beschwerden

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt den Magen und hilft bei Verdauungsstörungen wie Sodbrennen

### Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bekämpft Helicobacter pylori, ein häufiger Auslöser von Gastritis und Sodbrennen

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Sodbrennen und Aufstoßen, Bitterstoffe unterstützen die Verdauung (Gallenfluss)

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe und ähnliche Verdauungsbeschwerden zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des Schwarzkümmels und beruht auch auf der Erfahrung, dass der Schwarzkümmel Speisen bekömmlicher macht

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe ist basisch und kann den pH-Wert im Magen regulieren. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, hilfreich bei Sodbrennen, Gastritis und Magengeschwüren

### Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Vulkanmineral entsäuert

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reguliert umgekehrten (aufsteigenden) Magenmeridian, der Übelkeit und Sodbrennen hervorruft

## Sonnenschutz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Baut unter der Haut Schutz vor Sonnenbrand dank Astaxanthin auf, bei 2 Kps in 2 bis 3 Wochen, bräunt, gegen Makuladegeneration, ein optimaler Vitamin D-Spiegel im Blut schützt vor Sonnenbrand und Hautkrebs

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel fördert Melaninbildung für schnellere Bräune

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Enthaltene Antioxidantien schützen (in gewissem Ausmaß) vor Sonnenbrand

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Antioxidative Wirkung schützt bei starker Sonneneinstrahlung vor Hautalterung

### Baobaböl

Tagesdosierung: Beliebig

Wirkung: Pfllegend, leicht schützend, lindert Verbrennungen

### Maitake oder Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt die Ausbildung schützender Bräune

## Sprachstörungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert die Produktion von Dopamin. Zu wenig Dopamin führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel, fördert die Dopaminbildung

## Stress

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Sie ist „die Königin der adaptogenen Pflanzen“, aber im Gegensatz zu anregend wirkenden Adaptogenen, ist sie ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel und hilft die Pflanze auch gut bei Zittern, Schwindel, Schmerzen und Ohnmacht, senkt Cortisol und hebt DHEA an, löst Ängste und regeneriert die Nebennieren

### Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Adaptogene, erleichtert die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. Es baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem auch die Angst vor einem Publikum zu sprechen, und hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi zählt zu den Adaptogenen, also zu Pflanzen, welche die Stressanpassung erleichtern, stressbedingten Bluthochdruck senken sowie die Cortisolausschüttung (Cortisol= Stresshormon) hemmen. Tulsi stärkt die Nerven

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Starkes Adaptogen, ermöglicht dem Körper die Anpassung an den Stress. Reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, erhöht die Stressresistenz, wirkt gegen Leberblutmangel (TCM), der eine Folge von Stress, Zeitdruck und Überarbeitung ist

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, gleicht Nerven aus, Adaptogen

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Nervenvitamine, der Vitamin B-Komplex ist wichtig für Nerven und um verbrauchtes Glutathion zu regenerieren, unter Stress steigt die Oxidation

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Stress und Überarbeitung, vor allem wenn man auch verzagt und deprimiert oder ärgerlich ist, Adaptogen

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus und entstresst (Gegenspieler des Stresshormons Adrenalin), natürliches Beruhigungsmittel, "entschleunigt" Herz und Schilddrüsen-tätigkeit, sorgt für guten Schlaf. Einnahme nur bis Mittag, da Omega-3-Fettsäuren Energie spenden

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Adaptogen, gegen Blutmangel des Herzens (TCM) mit Unruhe und Nervosität, hilft bei der Stressanpassung

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Adaptogen, bei schwachen Nerven, hilft bei der Stressanpassung

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Adaptogen, hilft bei der Stressanpassung, regeneriert Nierenenergie, reguliert die Ausschüttung von Adrenalin, ausgleichend, für klare ruhige Sicht der Dinge

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann stressmindernd wirken und die Stressresilienz erhöhen. Lysin kann in Kombination mit dem Vitamin B-Komplex positiv bei stressbedingtem Bluthochdruck wirken und hilft, stressbedingte Ängste zu reduzieren

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, baut DHEA wieder auf, bei Nervosität, Adaptogen

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, baut DHEA wieder auf, bei Nervosität, Adaptogen

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesium ist an der Regulation von Stresshormonen beteiligt, dämmt die Erregbarkeit der Nervenzellen, unterstützt den Körper, von der Anspannung wieder in die Entspannung überzugehen

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Als Citrat besonders gut aufnehmbar, bei Stress übersäuert der Körper massiv, verbraucht noch mehr basische Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium. Magnesium ist ein Cofaktor der Natrium-Kalium-Pumpe, welche wichtig für die Polarisation der Nervenzellmembranen ist, die ohne Magnesium nicht funktioniert

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bei Stress übersäuert der Körper massiv, verbraucht noch mehr basische Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium. Magnesium ist ein Co-Faktor der Natrium-Kalium-Pumpe, die für die Polarisation der Nervenzellmembranen wichtig ist

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Bei Stress wird Niacin (Vitamin B3) stark verbraucht, Niacin wird durch Tryptophan aufgebaut, fehlt Tryptophan, fehlt daher auch Niacin und der Stress steigt. Tryptophan macht stressresistenter, ein Mangel führt zu vermehrten Stressgefühlen und zu Depressionen und Ängsten, da zu wenig Serotonin aufgebaut wird, das für Entspannung und Wohlbefinden sorgt, Tryptophan-Mangel verschlechtert die Zinkaufnahme, ein Spurenelement, das bei Stress ebenfalls stark verbraucht wird, zusätzlich sind der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch entstresst und entspannt. Selbst bei psychischen Leiden wie Depressionen und Angststörungen wirkt Weihrauch beruhigend und wohltuend, Adaptogen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin verringert die Stressanfälligkeit und wirkt stark auf die Psyche. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Wenn für den Körper besonders belastende Situationen eintreten (z.B. Stress), gerät die Eigenproduktion von L-Glutamin ins Stocken

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa zählt zu den Adaptogenen, also zu Pflanzen, welche die Stressanpassung erleichtern. Moringa unterstützt Gelassenheit und reguliert den Blutdruck, Adaptogen

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Nervosität, nervösem Herzklopfen, entkrampft, entspannt, beruhigt die Nerven, fördert die bei Stress reduzierte Mikrodurchblutung, Adaptogen

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entkrampft, entstresst, beruhigt, schafft Gefühl der Geborgenheit, Adaptogen

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: beide Pflanzen sind Adaptogene und erleichtern die Stressanpassung, wirken in vielfältiger Hinsicht ausgleichend auf Geist und Körper

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, entlastet die stressgeplagte Nebenniere, erleichtert die Stressanpassung

### Agaricus oder Shiitake oder Chaga oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze sind Adaptogene, und helfen bei der Stressanpassung

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze sind Adaptogene, und helfen bei der Stressanpassung

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die adaptogene Wirkung der Aloe beruhigt die Nerven und entlastet die Nebennieren

## Taubheit der Arme, Beine

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet nach der TCM Schleim aus. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Lähmungen, Trägheit, dumpfem Kopfschmerz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, akut 3 Kps

Wirkung: Lähmungen, Kribbeln, Taubheit der Arme und Beine und gestörte Bewegungsabläufe können mit Vitamin B-Mangel zusammenhängen

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert den Nervenwachstumsfaktor, bei Taubheit, Lähmungen, Kribbeln, Empfindungsstörungen

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schmerzen, Taubheitsgefühl, Verspannungen, Versteifungen, Gliederstarre

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin, als wichtige Komponente von Kollagen und Kreatin, kann die allgemeine Gesundheit von Muskeln und Nerven unterstützen, was indirekt bei Taubheitsgefühlen in

Armen und Beinen helfen könnte. Lysin unterstützt das Bindegewebe und könnte somit ebenfalls einen Beitrag zur Linderung solcher Symptome leisten, besonders wenn sie mit einer Schwächung des Bindegewebes in Verbindung stehen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu kalten Händen und Füßen, zu Taubheit der Gliedmaßen

## Tennisellbogen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, fördert die Regeneration von Strukturen

## Thrombose siehe Gefäßerkrankungen

## Tinnitus

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erweitert Gefäße, verbessert Blutfluss, wodurch sogar vorgeschädigte und verengte Adern besser durchblutet werden und wieder an Elastizität gewinnen. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Fördert die Durchblutung des Innenohrs, wirkt adaptogen bei Stress, wirkt nach TCM auf die Nieren, die mit den Ohren in Verbindung stehen (bei tiefem Pfeifton)

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei körperlichen, als auch seelischen Ursachen. Der Shiitake fördert nachhaltig die Durchblutung und sorgt für eine starke körpereigene Abwehr

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert die Durchblutung, bei Leberbeteiligung laut TCM (hoher Pfeifton)

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Tinnitus durch HWS-Symptomatik

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Threonin stellt Gefäße weit, ist dafür sogar eine Schlüsselsubstanz, verbessert die Durchblutung, entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps  
Wirkung: Krillöl enthält besonders gut bioverfügbare Omega-3-Fettsäuren aus Phospholipiden, die der Thrombozytenaggregation entgegenwirken, dadurch ist weniger Druck nötig, um das Blut durch die Blutbahnen zu bewegen und die Durchblutung verbessert sich

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Fördert die Mikrodurchblutung, entkrampft, entspannt, beruhigt die Nerven

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Fördert die Durchblutung

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps  
Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, fördert Mikrozirkulation

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Unterstützt bei allen Herz-, Kreislauf-Risikofaktoren

### Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Bei Stress und Tinnitus

### Trigeminusneuralgie siehe Nervenleiden

### Triglyceride erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps  
Wirkung: Hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Hervorregend bei Fettstoffwechselstörungen, ideal zusammen mit Triphala, das Ausleitungskanäle öffnet

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen  
Wirkung: Reduziert Triglyceride und hilft gegen Fettleber

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens  
Wirkung: Reduziert Triglyceride, Threonin-Mangel führt zu Fettleber, da Threonin am Fettstoffwechsel beteiligt ist und

eine übermäßige Fetteinlagerung in der Leber verhindert, Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, Vitamin B-Komplex und Magnesium dazunehmen

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets  
Wirkung: Lysin kann durch seine Rolle bei der Fettverbrennung und Energieproduktion zur Regulierung von Triglyceriden beitragen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg  
Wirkung: Reduziert Triglyceride und hilft gegen Fettleber

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Löwenzahn reinigt das Blut und verbessert die Blutwerte wie Cholesterin und Triglyceride. Verantwortlich sind verschiedene Terpene, Pflanzensterole und Polysaccharide

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps  
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride, Vitamin D-Mangel fördert Bluthochdruck und Herzschwäche, eine gute Versorgung senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko

### Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Besonders guter Triglyceridsenker (und Cholesterinsenker)

### Agaricus oder Reishi oder Chaga oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Vitalpilze senken Triglyceride und Cholesterin, fördern die Leber

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Senkt Triglyceride und Cholesterin

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und antioxidativ, ist cholesterin- und triglyceridsenkend, verbessert die Gefäßgesundheit. Sein Wirkstoff Lovastatin reduziert den Cholesterinaufbau bereits in der Leber. Sein Pleuran senkt ebenfalls LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin. Sein Wirkstoff Chrysin verbessert Blutzucker, Blutfette und Leberenzyme

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Fördert Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darmes, senkt Cholesterin und Triglyceride, pflegt Gefäße aufgrund der Bioflavonoide

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Senkt Cholesterin, Blutzucker und Triglyceride

### Trockener Mund (Morbus Sicca)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL

Wirkung: Silizium ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern hängt auch eng mit dem Wasserhaushalt zusammen

### Agaricus oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Immunbalancierend bei Autoimmunerkrankungen

### Übergewicht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel und Chrom helfen beim Abnehmen, Buntnessel verbessert nachweislich den Body Mass Index, reduziert den Fettanteil, das enthaltene Curcuma hilft der Leber bei der Entgiftung, Buntnessel ist aber auch ein Phytohormon, gleicht Hormone aus, die bei Fettdepots eine Rolle spielen können

### Aminosäuren I und III Kps

Tagesdosierung: je 2x4 Kps

Wirkung: Kombiniert man beide Mischungen, erhält man alle Aminosäuren, die beim Abnehmen wichtig sind

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Hilft beim Abnehmen, reguliert Schilddrüse, reduziert Nesfatin-1 im Hypothalamus, der Hunger und Fettserven steuert

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Bester Stoffwechselaktivator im Ayurveda, steigert die Jodaufnahme, reguliert die Schilddrüse bei Unterfunktion, verbessert die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3, erhöht die Fettverbrennung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stoffwechselaktivierung durch Anregung der NAD-Bildung, zeigte in Studien weniger Gewichtszunahme, Verringerung des viszeralen Fettes und verringerten Anstieg des Blutzuckerspiegels. Weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und das kann zur Energiegewinnung verwendet werden, während weißes Fett nur gespeichert wird und eher zu Übergewicht führt

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress. Stress behindert den Fettabbau

### Maca + L-Arginin + L-Lysin

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Für hormonelle Balance bei Androgenmangel (Testosteronmangel), Gewichtszunahme vor allem am Bauch, bei Frauen vor allem nach dem Wechsel Wachstum von Brust und Bauch

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist Teil von Kreatin, das beim Muskelwachstum und der Fettverbrennung eine Rolle spielen kann. Lysin unterstützt die Fettverbrennung, indem es zur Bildung von L-Carnitin beiträgt, was beim Abnehmen helfen kann

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Für hormonelle Balance bei Androgenmangel (Testosteronmangel), Gewichtszunahme vor allem am Bauch, bei Frauen vor allem nach dem Wechsel Wachstum von Brust und Bauch

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hlft besonders gut gegen Übergewicht und besonders Bauchfett, nährt das Milz-Qi, verhindert Gewichtszunahme, vor allem die Bauchfett-Bildung nach dem Wechsel

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert das Milz-Qi am stärksten von allen Vitalpilzen

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bremst Heißhunger

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reishi regt den Stoffwechsel an und reguliert den Blutzucker, hemmt Hungergefühl

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Beruhigt die Magennerven und reduziert so den Hunger

### Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann zu Esssucht führen, vor allem zu Gier auf Süßes und Kohlenhydrate

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der Übergewicht und Fettansammlungen begünstigt sowie zu reduziertem Stoffwechsel führt. Aus Lysin stellt der Körper Carnitin her, das den Energiestoffwechsel unterstützt und Fettabbau überhaupt erst ermöglicht. Der Körper verbrennt die vorhandenen Fettreserven und nutzt sie für eigene Stoffwechselprozesse. Lysin fördert das Wachstumshormon, das die Figur erhält



### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Glutamin fördert das Darmhormon GLP-1. GLP-1 hemmt den Appetit. Daher hat Glutamin auch beim Abnehmen Bedeutung

### Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert den Stoffwechsel

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erhöht den Grundumsatz durch Testosteronförderung

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Unterstützt den Fettstoffwechsel

### Mate Tee

Tagesdosierung: 1 El auf 1/2 l

Wirkung: Traditionell gegen Übergewicht, reduziert das Hungergefühl, versorgt mit Mineralstoffen und Antioxidantien

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fettverdauungsschwäche kann bei Übergewicht mitspielen

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Verdauungsfördernd durch Bitterstoffe, regt Fettverbrennung an, dämpft Hungergefühl

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder selbst Extrakt machen, siehe Infoblatt

Wirkung: Papaya-Enzyme sind wirksame „Fettverbrenner“. Überschüssige Fette in den Fettdepots werden aus den Speicherzellen herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Abgesehen von der appetitzügelnden Wirkung vermindert Traubenkernextrakt die Fettaufnahme aus der Nahrung

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Anabole Wirkung, erleichtert Fettabbau

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Einige B-Vitamine sind fürs Abnehmen unverzichtbar wie etwa B6, B2 und B3. Fettabbau, Sättigung und Balance des Blutzuckerspiegels hängen damit zusammen

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Um von fettabbauenden Systemen erkannt und bearbeitet zu werden, dürfen Fettsäuren nicht oxidiert sein. Weit besser noch als Vitamin E ist Krillöl als Radikalfänger geeignet

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 TL in Wasser

Wirkung: Magnesium ist für Energiegewinnung und Fettabbau unerlässlich, weil es an allen Stoffwechselfunktionen,

bei denen Energie verbraucht wird, sowie bei der Bildung von Fettabbau steuernden Signalen beteiligt ist. Es enthält auch Vitamin C und sättigende Ballaststoffe, ist reich an Antioxidantien. Chrom reguliert und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. So wird weniger Insulin ausgeschüttet und weniger Fett gebildet

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Eine Unterversorgung mit Magnesium verringert den Fettabbau

### Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Moringa enthält sogenannte Senfölglycoside. Sie regen die Verdauung an, hemmen den Appetit, sorgen für ein besseres Sättigungsgefühl und erleichtern das Abnehmen am Bauch durch Förderung von Testosteron (aufgrund des Spurenelements Bor, das zur Bildung von Geschlechtshormonen notwendig ist)

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C-Spiegel Übergewichtiger sind oft deutlich niedriger als anderer Personen. Um das Schilddrüsenhormon und Noradrenalin freizusetzen, wird Vitamin C benötigt. Auch Nerven und die Carnitinbildung benötigen Vitamin C. Zink ist am Bau vieler Hormone beteiligt Zinkmangel kann mit vermehrter Insulinausschüttung und Neigung zu Fettpolstern zusammenhängen. Zink reguliert auch den Appetit

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl, lösen Sättigung aus, Kohlenhydrate werden langsamer verwertet, Insulinspiegel bleibt konstanter, damit weniger Appetit

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr, morgens

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, mit zusätzlich natürlichem Vitamin C, Kalium (entwässernd), Kalzium und Magnesium, entsäuert, Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl, lösen Sättigung aus, Kohlenhydrate werden langsamer verwertet, Insulinspiegel bleibt konstanter, damit weniger Appetit, enthält etwas natürliche Fruktose, daher nicht empfohlen bei Fruktoseunverträglichkeit

### Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert den Blutzucker, der für Heißhunger verantwortlich ist, Bittermelone reduziert langfristig Bauchfett (viszerales Fett)

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Es regt den Aufbau von Muskelmasse an und hilft beim Umbau zu einem schlankeren Körper

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Magnesium ist für Energiegewinnung und Fettabbau unerlässlich, weil es an allen Stoffwechselfunktionen, bei denen Energie verbraucht wird, sowie bei der Bildung von Fettabbau steuernden Signalen beteiligt ist

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Curcumin (Curcugreen) regt die Produktion von braunem Fettgewebe (dem 'guten' Fett) an

## Unfruchtbarkeit

siehe auch Hormonschwankungen, Hormonersatz, Hormonmangel  
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps  
Wirkung: Bedeutet übersetzt „der Geruch des Pferdes“ – eine Anspielung auf die Förderung der sexuellen Kraft und Ausdauer. Klinische Studien konnten eine Erhöhung der Spermienanzahl und Testosteronwerte bestätigen

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Verbessert die Samenqualität, steigert Testosteron, verbessert das Nieren-Qi der Frau

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Bei seit mehr als einem Jahr unfruchtbareren Männern mit abnormalen Spermien, verringerter Spermienanzahl und verminderter Typ A- oder Typ B-Beweglichkeit zeigte eine Studie in nur zwei Monaten Einnahme erstaunliche Verbesserungen in Bezug auf Anzahl, Beweglichkeit, Morphologie, Volumen, pH-Wert und Anteil runder Zellen der Spermien

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Shilajit steigert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern. Hebt Testosteron an und verbessert Spermienanzahl und Spermienqualität

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Bekanntestes Naturmittel mit potenz- und testosteronfördernder Wirkung, steigert auch die Libido, gleicht hormonelle Ungleichgewichte bei Mann und Frau aus, klassisches Stärkungsmittel, verbessert Samenqualität und die Beweglichkeit der Spermien. Dieselbe Wirkung hat auch die Aminosäure L-Arginin, die zusätzlich auch für die Erektion von zentraler Bedeutung ist

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps  
Wirkung: Neben vielen anderen Wirkungen auch hormonell unterstützend, fruchtbarkeitsfördernd vor allem dank Astaxanthin, bei PCOS liegt häufig Vitamin D-Mangel vor

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps  
Wirkung: Mangel an Vitamin B9 und B12 kann zu Unfruchtbarkeit bei Mann und Frau führen

### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps  
Wirkung: Zinkmangel verschlechtert die Samenqualität. Zink kann das fruchtbarkeitsmindernde Schwermetall Cadmium neutralisieren, trägt zur Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei

### Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag  
Wirkung: Vitamin D ist wichtig bei Kinderwunsch

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2 Kps  
Wirkung: Vitamin E-Mangel stört die Fruchtbarkeit bei Mann (schlechtere Samenqualität) und Frau

### Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps  
Wirkung: Unerlässlich für die Hormonproduktion, verbessert Qualität und Beweglichkeit des Samens

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Vitamin K2 fördert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps  
Wirkung: OPC als stärkstes Antioxidans schützt die Mitochondrien der Spermien nachweislich vor der Oxidation und steigert so die Fruchtbarkeit!

## Untergewicht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen  
Wirkung: Appetitanregend, sogar bei Krebs nimmt man damit zu

## Venenprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps  
Wirkung: Enthält hohen Anteil an Bioflavonoiden, etwa Hesperidin, das die Venen unterstützt

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps  
Wirkung: Gefäßerweiternd, verbessert Durchblutung, schützt vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Jedoch auch blutstillende Wirkung gleichzeitig, daher weniger Blutungsgefahr, wenn man damit Blut verdünnt. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps  
Wirkung: Im Ayurveda bei Venenentzündung

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Reguliert die Durchblutung und hat sehr positive Wirkungen auf die Venen. Sogar bei Venenentzündung und Thrombose gibt es erstaunliche Heilungsberichte zum Rückgang von Entzündungen, Hitze, Schwellungen und Schmerzen

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Zusammen mit der entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung sind die cholesterin- und triglycerid-senkenden Effekte des Pleurotus ideal für die Verbesserung der Gefäßgesundheit. Stärkt die Venen und dient der Thrombosevorbeugung

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps  
Wirkung: Verbessert Elastizität, Abbau von Ablagerungen, Durchblutung

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Wundheilung und reduziert Infektionsgefahr

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Gegen Thrombose, verbessert Blutfluss, schützt Gefäße

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El

Wirkung: Spurenelement zur Stärkung der Gefäße

### Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Aminosäure L-Carnitin unterstützt die Venen

### Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 gegen Verhärtungen und Ablagerungen aus Kalk. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel auch dazu beitragen, Krampfadern zu lindern

## Verdauungsprobleme

siehe auch Gallenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Reinigt den Dickdarm und hat eine leicht abführende Wirkung, zwingt den Darm jedoch nicht, seinen Inhalt herzugeben. Die Wirkung gegen Verstopfung resultiert vielmehr daraus, dass die Darmregulation auf sanfte Weise wieder hergestellt wird. Es repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Dadurch wird die normale Darmperistaltik wiederhergestellt

### Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen. Möglicherweise wirkt Sulforaphan auch chronischen Entzündungen der Darmschleimhaut entgegen. Die Stuhlkonsistenz wird wie im Lehrbuch, doch es kann zu Blähungen oder leichter Verstopfung kommen zu Beginn (eventuell mit Triphala kombinieren). Im Grunde ist der Bauch aber weniger gebläht, möglicherweise, weil die Darmflora gesünder wird.

### Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser

Wirkung: Verdauungsanregung, Stärkung des Verdauungsfeuers, Appetitanregung, Steigerung der Nahrungsverwertung durch verbesserte Enzymbildung. Krampflösend, entgiftend, Magensaftsekretion anregend und den Gallenfluss fördern, wirkt antibakteriell und gegen Blähungen, entlastet Leber und Galle. Insbesondere hilft er bei Kopfschmerzen, die durch schlechte Verdauung ausgelöst werden

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gleichet die Magensäure aus und andere dyspeptische Störungen, fördert den Gallenfluss, verbessert Appetit und Verdauung, bei Blähungen und Völlegefühl

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Verdauungsenzyme steuern die gesamte Verdauung. Die Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit. Die Lipase zersetzt Fette und unterstützt die Gallensäuren. Die Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Die Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm erholen

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: In den USA stark eingesetzt bei Magen- und Darmproblemen

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Verdauungsfeuer, wärmt den Verdauungstrakt, kurbelt Gallenfluss und Fettstoffwechsel an, fördert die Darmperistaltik und sorgt für mehr Magensäure. Er hilft bei Krämpfen und Blähungen

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe und ähnliche Verdauungsbeschwerden zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des Schwarzkümmels und beruht auch auf der Erfahrung, dass der Schwarzkümmel Speisen bekömmlicher macht

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen Blutmangel nach der TCM, der zu Trockenheit im Körper und zu Verstopfung führen kann

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, die sich in Blähungen, breiigem Stuhl und Durchfällen zeigen kann

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt die Milz und verbessert die Verdauung, weniger Blähungen und breiiger Stuhl. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Regt das Verdauungsfeuer an, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt mit akuten und chronischen Entzündungen (Magen, Darm, Leber, Galle). Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt den Magen und hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 Esslöffel auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Fördert Eiweiß- und Fettverdauung, bei Enzymschwäche (Blähbauch) und Unverträglichkeiten

### Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei Darmdysbiosen, gegen Bakterien, Viren, Pilze, fördern die Verdauung, etwa durch Produktion von Verdauungsenzymen (Lipasen, Proteasen, Laktase), besonders wichtig nach Antibiotika-Einnahme

### Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe fördern die Darmtätigkeit

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, mit Studien belegte Wirkung, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

### Mate Tee

Tagesdosierung: 1/2 El auf 1 l Wasser

Wirkung: Geniale Wirkung gegen Verstopfung und Verdauungsprobleme

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin kann die Gesundheit des Darms unterstützen, insbesondere durch seine Rolle bei der Kollagensynthese. Lysin verbessert die Eiweißverdauung und fördert die Produktion von Magensäure, was bei Verdauungsproblemen hilfreich sein kann. Prolin-Mangel im zunehmenden Alter verlangsamt die Verdauung und macht die Darmbarriere durchlässiger

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Fettleber, da Threonin am Fettstoffwechsel beteiligt ist und eine übermäßige Fett-

einlagerung in der Leber verhindert, Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, Vitamin B-Komplex und Magnesium dazunehmen

### Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Magen- und Darmheiler, schleimbildend, schützt Schleimhäute, bei Reflux, Sodbrennen, Entzündungen, nervösem Magen, Leaky-Gut-Syndrom, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, gestörter Darmflora, Darmgeschwüren, Verstopfung, Candida

### Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Magen- und Darmheiler, lindert Durchfälle, stützt den Fettstoffwechsel der Leber, bei Magenbeschwerden (Übelkeit), bei Polypen, Colitis, Geschwüren, Leaky-Gut-Syndrom

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Verstopfung durch Trockenheit, befeuchtet und stärkt die Schleimhäute. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Verdauungsschwäche, hilft der Leber, unterstützt das Wachstum probiotischer Bakterien, bei Magenbeschwerden, Darmbeschwerden wie Verstopfung, regt die Darmeristaltik an

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Lindert Durchfälle, unterstützt den Fettstoffwechsel, bei Magenbeschwerden (Übelkeit), bei chronischer Übersäuerung

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Enthält die meisten Enzyme von allen Vitalpilzen

### Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lindert Durchfälle, schützt die Leber

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken, regeneriert die Darmflora, ballaststoffreich, bei Colitis, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Verbessert Leberfunktion und Leberwerte, fördert den Gallenfluss, gegen Verdauungsbeschwerden, stärkt und schützt die Leber bei Hepatitis, verbessert den Fettstoffwechsel

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und damit die Fettverdauung, hilfreich bei Aufstoßen, Sodbrennen und Verstopfung

### Curcuma Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss – Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsschwäche können auf zu schwachen Gallenfluss zurückzuführen sein

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass der Nahrungsbrei angemessen lange im Darm verbleibt und damit gründlich bearbeitet werden kann, wodurch die Verdauung entlastet und Darmproblemen wie Gärung oder Fäulnis und damit zusammenhängenden Blähungen vorgebeugt wird. Außerdem werden Nährstoffe besser verwertet

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel fördert Magensäure und Bauchspeicheldrüsen-Enzyme, lindert Verdauungsstörungen, Koliken, wirkt abführend, harntreibend, bei Magenschmerzen, Aufgeblätheit – Achtung, wirkt bei manchen auch gegenteilig

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 1x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Blähungen und Koliken, verkrampftem Darm und daraus resultierender Verstopfung

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Pilzbelastungen des Darmes, Bitterstoffe regen die Verdauung an und wirken entzündungshemmend

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Wichtiges Spurenelement auch für den Darm

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, die besonders leicht aufnehmbar sind. Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Citrate wirken erst im Stoffwechsel basisch, beeinträchtigen daher die Magensäure und die Verdauung (Mineralstofflösung) nicht. Akazienfaser fördert die Mineralstoffverwertung, Laktobazillen fördern die Darmflora, Aronia wirkt antioxidativ

### Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Darmmuskelnzellen benötigen Magnesium für eine gute Funktion. Abführmittel führen auf Dauer zu Magnesiummangel. Wenn mehr Magnesium zugeführt wird, als der Darm aufnehmen kann, hat Magnesium eine leicht abführende Wirkung

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Nicht bei zu wenig Magensäure

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert den Fluss von Gallensaft und trägt damit zur Durchspülung und Reinigung der Leber bei, es unterstützt die Leber außerdem beim Fettstoffwechsel

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei nervlich bedingten Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, fördert den Gallenfluss

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn regt aufgrund seiner Bitterstoffe die Magensäfte an und wird hauptsächlich bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Darüber hinaus entsäuert Löwenzahn effizient

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der eine Schwäche in der Eiweiß- und Fettverdauung sowie Verstopfung begünstigt

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut. Reduziert durch Stress verursachte Verstopfung

### CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm, gegen Pilze und Parasiten sowie etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

.....  
**Vergesslichkeit** siehe Konzentrationschwäche  
.....

.....  
**Verschleimung** siehe Bronchitis  
.....

.....  
**Verspannung** siehe Muskelverspannungen  
.....

**Verstopfung** siehe Verdauungsprobleme

## Virale Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Wirkt effektiv antibiotisch gegen jeden Erreger, da es das Blut mit Sauerstoff anreichert, wodurch Erreger abgetötet werden

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, auch vorbeugend etwa sehr erfolgreich gegen Ansteckung mit und im Verlauf von Covid-19, vor allem bei Hitzezuständen mit Fieber und allen Arten von entzündungsauslösenden Viren

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Extrem gut wirksam gegen Viren, vor allem Epstein-Barr-Virus

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Epstein-Barr-Virus, Covid oder Cytomegalie-Virus

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, verbessert die Antikörperbildung, die NK-Zellbildung, T-Zellbildung, Fresszellbildung, bei viralen Infekten, unterstützt das Lungen-Qi und das Abwehr-Qi, bei Kältesymptomatik, auch bei chronischen viralen Belastungen

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: vorbeugend 2x1 Kps, begleitend bis zu 5x3 Kps

Wirkung: Die Vermehrung der Viren wird verhindert, da sich das Virus nicht von der Wirtszelle lösen kann, bei allen viralen Erkrankungen wie grippaler Infekt, Grippe, Herpes labialis, Herpes zoster und allen anderen

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

### Reishi oder Cordyceps oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps

Wirkung: Antiviral bei jeder Virusinfektion, auch bei schweren Erkrankungen wie etwa HIV, Malaria, Dengue, Gelbfieber etc.

### Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps

Wirkung: Der Agaricus blazei murrill hemmt Viren schon zu Beginn der Infektion, wie etwa in Studien bei Hepatitis, grippalen Infekten, Herpes, HIV, Polio Virus gezeigt werden konnte

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps

Wirkung: Durch Lentinan wird das Immunsystem stark stimuliert. Verbessert die Ausschüttung und Wirkung von Immunzellen gegenüber Bakterien und Viren. Regt die Bildung von Interferon in den Zellen an. Selbst der Ausbruch einer Infektion mit dem Herpes Simplex-Virus kann durchaus abgewehrt werden. Bei Pocken, Windpocken, unterstützt auch bei einer HIV Erkrankung

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt die Milz, bei HIV, Herpes, Zytomegalie, bei grippalen Infekten, Grippe und Infekten der oberen Atemwege. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Milz und damit das Immunsystem, indem pathogene Feuchtigkeit ausgeleitet wird

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps

Wirkung: Antiviral, wirkt insbesondere bei HIV, Herpes, Zytomegalie, bei grippalen Infekten, Grippe und Infekten der oberen Atemwege, schleim- und feuchtigkeitsausleitend bei Milzschwäche aus Sicht der TCM

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin unterstützt die allgemeine Immunabwehr indirekt durch seine Rolle in der Kollagensynthese und als Bestandteil von Glutathion. Lysin hat eine antivirale Wirkung, insbesondere gegen Herpesviren, und könnte somit die Abwehr gegen bestimmte virale Infektionen unterstützen

### Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder akut 2 Kps alle 2 Stunden

Wirkung: Sehr wirksam gegen Viren, Bakterien, Pilze

### Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 EL in Wasser, Saft oder Smoothie, auch öfter

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Zur Handdesinfektion etc. Breitbanddesinfekt, ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusam-

men mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der die Immunkraft vermindert. Bei chronischen viralen Infekten benötigt man besonders viel Lysin, insbesondere bei Herpes aller Art und Rheuma auslösenden Viren. Lysin-Mangel sensibilisiert gegenüber Herpes und Rheuma-Viren. 95 % der Bevölkerung trägt das Herpes-Virus in sich und benötigt daher vermehrt Lysin. Arginin hingegen nutzt denselben Transportweg wie Lysin und kann Herpes Schübe auslösen

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm. Wirkt nachweislich gegen Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren. Man führt das auf die elektrischen Eigenschaften der Fulvinsäure zurück, die ein verringertes elektrisches Potential der Zelle modulieren kann

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung mit. Fehlt Glutamin, haben Bakterien, Viren und Pilze leichtes Spiel

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Um einen Infekt zu beenden, benötigt das Immunsystem Omega-3-Fettsäuren

## Vitiligo

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Andrographis wird im Ayurveda bei Vitiligo eingesetzt

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium ist ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin unterstützen die Re-Pigmentierung der Haut

### Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Beide Pilze haben Bezug zur Haut und wurden schon erfolgreich bei Vitiligo eingesetzt

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Schwarzkümmelöl wirkt sich bei äußerlicher Anwendung positiv bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) aus, die zu den Autoimmunkrankheiten zählt

## Wachstumsschmerzen/-störungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Häufiger Hintergrund ist Vitamin D-Mangel

### Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Knochenstärkend

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergewicht höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Knochenaufbau mit

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, kann bei Wachstumsstörungen fehlen

## Wechseljahrbeschwerden

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Rotklee + Yams + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Pflanzenhormone gleichen Beschwerden wie Hitzewallungen, Nervosität, Reizbarkeit aus, verbessern Hautbild, wirken Knochenschwund entgegen, Cissus beschleunigt Knochenheilung und wirkt positiv auf den postmenopausalen Knochenstoffwechsel (Studien zeigen eine Verbesserung der Knochendichte)

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Phytohormonelle Wirkung, lindert alle Symptome des Wechsels, vor allem bei Progesteronmangel

### Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gleicht hormonelle Ungleichgewichte aus, klassisches Hormonersatzmittel aus der Natur

### Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Phytohormonelle Wirkung, bei Östrogenmangel

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, nicht zusammen mit Blutverdünnern einnehmen

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gut bei Nachtschweiß und Schweißausbrüchen generell, wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase

## Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Bei Frauen mit Kollagenmangel kann es zu vorzeitigem Wechsel, vaginaler Trockenheit und erhöhtem Brustkrebsrisiko kommen

## Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gut bei Nachtschweiß, wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase und gleicht nervlich aus

## Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, bei Inkontinenz durch hormonell oder stressbedingter Schwäche des Blasenschließmuskels eingesetzt, vor allem bei Östrogenmangel im Wechsel, schon im Vorfeld des Wechsels günstig, erhöht den Grundumsatz und unterstützt durch seine stimmungsaufhellende Wirkung

## Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gegen Unruhe, Nervosität, Nachlassen der Knochendichte und Hitzewallungen

## Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hormonausgleichende Wirkung

## Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Curcumin (Curcugreen) hilft, den Hormonhaushalt zu regulieren, außerdem wirkt es dem strukturellen Umbau von Blutgefäßen entgegen, was wiederum bei klimakterisch bedingtem Bluthochdruck förderlich ist, dazu wirkt Curcumin (Curcugreen) auch antispastisch

## Baobaböl

Tagesdosierung: In eine Spritze füllen und zum Schlafen anwenden

Wirkung: Baobaböl hilft bei Scheidentrockenheit im Wechsel und wirkt auch langfristig nicht austrocknend

## Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn hilft bei Wasseransammlungen durch sanfte Entwässerung durch hohen Kaliumgehalt

## Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft bei übermäßigem Schwitzen

## Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Bei Lysin-Mangel kommt es zu vorzeitigem Wechsel, vaginaler Trockenheit, erhöhtem Brustkrebsrisiko

## Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Die hormonell ausgleichende Wirkung des Schwarzkümmels zeigt sich in Bezug auf Psyche und Ängste, wo es Verbesserungen durch den Schwarzkümmel gibt

## Wundheilung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Glycin ist wesentlich für die Kollagensynthese und damit für die Wundheilung. Lysin unterstützt ebenfalls die Wundheilung durch seine Rolle bei der Kollagenbildung und Zellvermehrung

### Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme fördern die Wundheilung und die Entsorgung von Entzündungsrückständen nach Verletzungen und Operationen

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Wundheilung und reduziert Infektionsgefahr

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Ein Mangel äußert sich auch in schlechter Wundheilung

### Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin repariert Hautschäden aller Art

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Keimtötend. Bei infizierten Wunden sollten Diabetiker an die äußerliche Anwendung von Schwarzkümmelöl denken. Es konnte nachgewiesen werden, dass es zumindest bei acht resistenten Staphylococcus aureus-Keimen hilft. Bei den übrigen elf konnte es nichts ausrichten

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi stimuliert die Zellregeneration

### Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Unterstützt Zellerneuerung und Wundheilung

### Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen



### Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Zinkmangel führt zu Wundheilungsstörung, kommt es durch die Einnahme zu keiner Besserung, kann eine Resorptionsstörung vorliegen, dann kolloidales Zinköl versuchen. Zink fördert den Wundverschluss durch Bildung von Fibrin, unterstützt die Neubildung von Eiweißen, die das Gewebe ersetzen

### Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch an der Wundheilung mit

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Wundheilung durch Reichtum an Spurenelementen und Anhebung des elektrischen Potentials der Zelle

### Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Vitamin E-Mangel altert die Haut schneller, da Vitamin E auch dafür zuständig ist, den Gehalt von Kollagen in der Haut zu erhöhen. Sie ist bei einem Mangel anfälliger für Unebenheiten und Falten, sonnenempfindlicher, Narben sind sichtbarer, und Wunden heilen langsamer

### Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert Kollagenbildung

### Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bei belastenden Situationen wie Verletzungen und Verbrennungen zur Wundheilung

### Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Zur Wundheilung nach Operationen

## Würmer

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Sehr wirksam gegen alle Arten von Erregern

### Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei allen Arten von Erregern

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Tötet Parasiten ab. Sowohl solche, die äußerlich quälen, wie Läuse, als auch etwa Darmparasiten

### Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Reichert das Blut mit Sauerstoff an und tötet somit die Würmer ab

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi ist wurmtreibend

### MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: MSM, eine natürliche Schwefelverbindung, wirksam gegen diverse Parasiten

### Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Hervorragend bei Würmern, verdaut Fremdeiweiß

### Cordyceps oder Agaricus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiparasitäre Wirkung

### Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände im Darm

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Wurmbefall

### Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Würmer

### Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

## Zahnfleisch- und Zahnprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Antibakteriell, bei Zahnherden, macht gelegentlich Wurzelbehandlung überflüssig

### Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tulsi Spülungen

Wirkung: Tulsi ist ein phantastisches Zahnpflegemittel. Es löst Plaque, bessert Zahnfleischtaschen, hilft bei Zahnfleischentzündung und blutendem Zahnfleisch. Auch Mundgeruch kann mit Tulsi behandelt werden

### Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Lysin kann aufgrund seiner Rolle im Kollagenaufbau und durch die Verbesserung der Kalziumaufnahme bei der Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch unterstützend wirken. Vitamin C der Acerola und Prolin sorgen gemeinsam für die Quervernetzung von Kollagen und mehr Stabilität des Gewebes, das etwa bei Zahnfleischbluten verloren gegangen ist. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

## Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bewährt bei Gingivitis

## Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontose, Karies und Mundgeruch ebenfalls wirksam. Mundspülungen mit Zistrose Tee schützen die Zähne besser vor Zahnbelag, Karies und Parodontitis als das Zähneputzen allein

## Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bei Zahnfleischentzündungen, die letztlich zur Parodontose mit Zahnverlust führen können, bekämpft das Oreganoöl die meist ebenfalls biofilmbildenden Erreger und löst das Entzündungsproblem in der Tiefe

## Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe hilft bei der Behandlung von Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten und Parodontitis. Sie reduziert Zahnstein, Entzündungen durch Prothesen und gerissene Mundwinkel

## Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Zur Mundspülung, 14 Tage Anwendung nicht überschreiten, da sich Zähne sonst verfärben können

Wirkung: Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

## Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D regt die Bildung antimikrobieller Verbindungen an, die die Bakterien im Mundraum zurückdrängen. Personen mit hohem Vitamin D Spiegel haben weniger häufig Zahnfleischbluten und weniger tiefe Zahntaschen

## Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend. Durch Vitamin D wird die Bildung antimikrobieller Verbindungen angeregt

## MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend

## Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, Kps öffnen, auf drei Tagesdosen verteilt mit etwas Wasser Mund spülen

Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ

## Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, schützt das Zahnfleischgewebe

## Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder akut 2 Kps alle 2 Stunden

Wirkung: Enthält Bioflavonoide mit entzündungshemmender Wirkung

## Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Baobaböl hilft bei schmerzhaften Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen sowie Aphten (nicht schlucken)

## Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Zahnschmelz-Aufbau mit

## Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel leiden Zähne und Zahnfleisch. Etwa bildet sich das Zahnfleisch zurück und wird anfälliger. Lysin begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen, reduziert den Kalziumverlust über die Nieren – es hilft Kalzium besser zu halten und beeinflusst den Kieferknochen positiv, Lysin-Mangel kann eine Ursache für Knochenschwund im Kiefer sein

## Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 Tl in Wasser

Wirkung: Mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, die besonders leicht aufnehmbar sind. Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Citrate wirken erst im Stoffwechsel basisch, beeinträchtigen daher die Magensäure und die Verdauung (Mineralstofflösung) nicht. Akazienfaser fördert die Mineralstoffverwertung, Laktobazillen fördern die Darmflora, Aronia wirkt antioxidativ

## Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Das meiste Kalzium wird für den Kieferknochen benötigt, nicht bei zu wenig Magensäure

## Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ähnlich wie Phosphor spielt Magnesium eine wichtige Rolle bei der Kalziumverwertung und spielt für gesunde Zähne eine Rolle

## Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Knochenstärkend

## Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt antibakteriell, gegen Karies, Zahnstein und Zahnfleischentzündung

## Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert die Kalziumeinlagerung in Knochen und Zähne. Nicht mit Blutverdünnern auf Coumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

.....  
**Zysten** siehe Hormonschwankungen  
.....

**Zyklusschwankungen** siehe Regelbeschwerden