

## 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, Mikroalgenöl, Sango Meeres Koralle, Silizium flüssig, Traubenkernextrakt (OPC), Vitamin D3+K2 liposomal, 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

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: Kinder 1 Teelöffel  
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)

**Eisen-Chelat Kps**

Tagesdosierung: 1 Kps oder jeden 2. Tag eine Kps  
Wirkung: Viele Kinder haben Eisenmangel. Er macht müde, infektanfällig und unkonzentriert

**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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

## 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

### 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

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, bessere Talgverteilung

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

### 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, 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

## Akute Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

### 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 leberabschwelend. 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

## 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

### 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

### 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 verringert 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 Natursubstanzen 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 (Miltz-Qi-Schwäche) resultieren. Nicht geeignet bei Hitze (gelber Zungenbelag)

### 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 Miltz-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 Allergieaufnahme-toleranz

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Senkt Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes

### 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

### 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

### 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 (Micro Base) 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

#### 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, krummäßig 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, öliger 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)

#### 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 Zelloberfläche 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

#### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega 3-Fettsäuren stoppen Entzündungen und dadurch oxidativen Stress und Alterungsprozesse. Außerdem verlängern sie die für verlangsamt Alterung relevanten Telomere

#### 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 auswirkt

#### 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

### 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

### 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 Cumarinbasis 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 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

## Alzheimer

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
**Wirkung:** Schützt die Nerven und beeinflusst alle Faktoren, die bei der Entstehung von Alzheimer eine Rolle spielen

### Heridium 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel  
**Wirkung:** Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung. Verbessert den für Stimmung und Antrieb wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegel

### 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 Cumarinbasis 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

### 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

### 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

### 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 Bacoside 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

#### 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

#### Hericum 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

**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

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

**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: 2 bis 3 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

**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 infolge 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: 2 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

### 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 Vorschreiten von Arthritis, Vitamin D dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert die Selbstzerstörung von Zellen

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Entzündungshemmend, EPA+DHA senken CRP-Wert im Blut, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes und hemmt Vorschreiten von Arthritis

### 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

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

### 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 Fehlsteuerung 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

### 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. Lymphstaus spielen 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 Gelenksteife

### 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 stoffwechselanregenden 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 Cumarinbasis 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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)

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Entzündungshemmend, 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

### 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

### 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 Morphinum, 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 Arthrosebeschwerden

### 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)

### Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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)

### 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: Kurtatmigkeit 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren fördern das Lungengewebe

### 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, grippler 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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 Bluthochdruck 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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 Serotoninspiegel, 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

## Autoaggressionen siehe Aggressionen

## Autoimmunerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich  
**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml  
**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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel  
**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. Weihrauch hilft ebenfalls bei Autoimmunerkrankheit 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: 3 bis 5 Kps  
**Wirkung:** Regeneriert bei Sehnen-, Bänder-, Knorpel-, Gelenks- und Knochenverletzungen

### 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

## Bakterielle Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### 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 fluorescens; 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

### 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

### 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)

### Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

**Wirkung:** Eine Besonderheit des Pleurotus ist sein Inhaltsstoff Pleuromutilin, 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 Cholelabakterien 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

### 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: 2 Kps

Wirkung: In der 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

### Heridium 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 Schmerzbehandlung 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, strukturverbessernd, 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, Struktur verbessernd (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)

### 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

### Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

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

### Agaricus oder Maitake oder Heridium 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Vitamin D ist wichtig für die Motorik im Alter, Vitamin D-Mangel erhöht die Sturzgefahr, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 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: 2 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)

## Bindegewebsschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### 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

### 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 Schläffheit, Dehnungstreifen 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

**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)

**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

**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 Aufgeblähtheit, manchmal anfangs auch gegen- teilige 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

### 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

### 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 Blaseschleimhaut, wo sie für Antibiotika nicht erreicht werden, sie werden mit dem Urin ausgespült

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder mehr

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

### 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

### 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, entwässern

**Lactobac Darmbakterien Kps**

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

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

**Sägepalmextrakt + Reishi Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

**Blasenschwäche**

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

**Sägepalmextrakt + Reishi Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Problemen des Mannes beim Urinieren. 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. 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 Blasenentzündung

**Krillöl premium + Astaxanthin Kps**

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Verbessert Blasenfunktion und Fassungsvermögen der Blase

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Verbessert Blasenfunktion und Fassungsvermögen der Blase

**Aminosäuren I Kps**

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Blasen Schwäche 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 Bindegewebschwäche und Inkontinenz begünstigt

**Silizium flüssig**

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Bei Bindegewebschwäche, entzündungshemmend, immunaktivierend

**Reishi oder Agaricus oder Maitake Vitalpilz Kps**

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Blasen Schwäche 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

**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

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

## Bluthochdruck

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### 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 Thrombosevermeidung, 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

### 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 Herzfaser reduziert. Wirkt auch bei Bluthochdruck, ausgelöst durch Vireninfection 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: 2 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

#### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Bei leichtem Bluthochdruck, wirkt Thrombozytenaggregation entgegen, reduziert Cholesterin, leicht blutverdünnend

#### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

#### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

**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 Cumarinbasis 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-Niveaus 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)

**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

**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: 2 bis 3 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

### 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 Metallchelator, 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

### Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

**Wirkung:** Blutreinigend, leberentgiftend, entwässernd

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 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)

### 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



### 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

### 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

### Hericum 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)

### 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 5 Kps

**Wirkung:** Hemmt die Entzündung

### Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x2 Kps alle 3 Stunden,

Kinder 5x1 Kps alle 3 Stunden

**Wirkung:** Schleimlösend/antibakteriell/antiviral, 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, infektiionshemmende und schleimausleitende Wirkung

### 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

### Hericum 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

### 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

### 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: In der 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Entzündungshemmend

### 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

## 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)

### Buntnessel 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

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die für erhöhte Blutfette 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

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren senken Cholesterin, 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

### 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 Antioxidantienstatus 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

**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 nichtsteroidale 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



### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**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

### 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

### 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, Menstruationsschmerzen 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: 3 bis 6 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 Baikal Helmkraut 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)

### Hericum Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr

**Wirkung:** Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirken Viren und Bakterien entgegen, wirken entzündungshemmend, Hericum 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

### Baikal Helmkraut + 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

### 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 zu dünnen 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 Hericum

### 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 Östriolbildung (Östriol ist für den Schleimhautaufbau zuständig)

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, und Phospholipide, die bei Colitis oft fehlen und die Darmschleimhaut schützen, hilft bei der Östriolbildung (Östriol 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

### 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich  
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1 x1 ml  
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 Lungenerkrankheiten, 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf die Lungenfunktion, entzündungshemmend

### 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)

### 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

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 (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

Wirkung: Blutverdünnend, gegen Thrombosen, regeneriert die Schleimhäute, nicht zusammen mit Blutverdünnern

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Krillöl premium + Astaxanthin Kps + Vitamin D3 + Vitamin 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 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 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 Sekundärfektionen

### 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

### 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

### 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

### Hericio 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

### 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

### 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

### 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!

## Darmentzündung

siehe Colitis

## Dehnungsstreifen

siehe Bindegewebsschwäche

## 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

### 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 nach der TCM Feuchtigkeit und Schleim 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung und des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegels

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

**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

### 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

### Hericium 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: 1x1 ml

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)

### 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 + Banabablatt + 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: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Senkt die Insulinempfindlichkeit, wirkt oft vergleichbar mit Medikamenten, verbessert die Leberfunktionen und damit die Glukoseregulierung

## Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Senkt Blutzucker (laut Studie um 12% in 30 Tagen) und Stress, entspannt die Nerven

## 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

## 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

## Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: EPA+DHA verhindert Diabetes-Folgeschäden an den Gefäßen

## 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

## 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 davor, 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 auch 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

**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 und diabetischer Retinopathie 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 Curcuminbasis 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)

### 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, schnelle Hilfe bei Divertikulitis, 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), schnelle Hilfe bei Divertikulitis, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**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

### 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-Darmbereich, 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

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet nach der TCM Feuchtigkeit und Schleim 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: 3 bis 6 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 Darmepithel, 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

#### 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

#### Heridium 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 nach der TCM Feuchtigkeit und toxischen Schleim 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

#### 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)

#### 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

### 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, stoffwechsellanregend

### 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

### 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 Entsäuerungs-bäder 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: 3 bis 6 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

### 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)

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 3x1 gehäufte TL in Wasser

Wirkung: Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium und Magnesiumcitrate, beeinträchtigen weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung)

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuerung durch basische, ionisierte Mineralstoffe, nicht bei Magensäuremangel

### Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn ist ein wirksames Heilmittel bei Übersäuerung. Er regt allgemein den Stoffwechsel an

### 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

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: EPA+DHA wirken ursächlich gegen Übersäuerung, indem sie als Gegenspieler zur Arachidonsäure fungieren

**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)

**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. Moderne 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)

**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 Spannungsstoff 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

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel  
Wirkung: Hat nervenschützende Eigenschaften

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich  
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml  
Wirkung: Krampfeigung bei Vitamin-D-Mangel

**Hericum 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

**Brahmi Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps  
Wirkung: Bacoside A können den krankhaften Veränderungen entgegenwirken. Schützt Bereiche im Hirn, die für Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, verbessert das Gleichgewicht von Serotonin

**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)

**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 Stresswächte 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, Herzrasen, 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

**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 energielos, 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

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

**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: Gleicht die Nerven aus, 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

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Entzündungshemmend

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

### 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 Cumarinbasis 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 beseitigen 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

### 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

### 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: 3 bis 6 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

## 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

## 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: 3 bis 6 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

## 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

### 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

### 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 überreizes 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 Softmittel, 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, senken 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: 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

### 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: 3 bis 6 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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)

### Heridium 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

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungen trocknen die Schleimhäute aus, Auricularia befeuchtet sie wieder

### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt 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

### 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)

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Herzschutz, reichert sich an, senkt CRP Wert, natürlicher Cholesterinsenker, 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

### 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 herzkärkende Wirkung. Baikal 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

### 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

### 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: 2 bis 4 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

### 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 + Banabablatt + 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 langem Herzschlag ist Brahmi nicht geeignet

### 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

## Gelenkverkalkung

(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

## Gelenkverletzung

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 Theonin 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 stoffwechsellanregenden Wirkung bei Gicht angewendet. So hilft Löwenzahn bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen

### Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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, schmerzlinierend

### 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 Sehlinsse, hilfreich bei grauem Star

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Fördert die natürliche Pigmentierung der Sehlinsse, hilfreich bei grauem Star

### Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

Wirkung: Ingwer soll die Entwicklung vom grauen Star bei Diabetes verhindern bzw. verlangsamen

### Bittermelone + Banabablatt + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Grauer Star ist auf Vernetzung von Proteinfasern auf der Sehlinsse 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

### 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

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stark antiviral, stärkt das Immunsystem, bei innerer Kälte und Schwäche

### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren senken 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

### 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: Tulsi 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: 2 bis 3 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

### 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 Haarausfall 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren 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

### 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)

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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

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

### 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

### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

**Tagesdosierung:** 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Nährt die Haut, hält sie feucht, glättet, bei Neurodermitis, bei trockener Haut und Narben

### 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:** 2 bis 3 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 -geschwürden

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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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 erschlafft 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 Cumarinbasis 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

### 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

### 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

### 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 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 leberabschwellend. 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

### Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt Leber und Galle

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

(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

### 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

### 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 Baikalm Helmkraut. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### Baikalm 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

### 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)

### 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

### 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 Einnahm von Blutverdünnern möglich, senkt Bluthochdruck

### 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

### 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

### 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

### Mikroalgenöl(vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle, 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 Herzkrankgefäßverengung, 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

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 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. Kein Einfluss auf die Magensäure

### 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle

### Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Herzkrankgefäßverengung, 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 Spannungsstoff 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

### 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

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 gehäufte TL in Wasser decken 40 % des Tagesbedarfs, doppelte Menge empfohlen  
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 Kaliumstrom 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

### 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: 2 bis 3 Kps  
Wirkung: Vitamin B-Komplex unterstützt die Nerven

### Homocystein erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 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

### 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 Homocystein, 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

**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)

**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)

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Wirkt hormonell unterstützend

**Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)**

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, schützt Hormonsystem, phytohormonelle Wirkung, gut bei PMS

**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 Appetitgleich

**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 Betaglucone (Polysaccharide)

**Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem vor allem bei Kälte und Schwäche, baut Miltz-Qi, Lungen-Qi und Wei-Qi auf

**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

**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

**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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,  
Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

### 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-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. 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Das Immunsystem benötigt, um Stoffe zur Beendigung einer Entzündung bilden zu können, Omega-3-Fettsäuren

### 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

### 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

### 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

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 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

### Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regt das Immunsystem (Lymphozyten) an

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

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Cordyceps (tibetischer 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

### 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

### 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 Bindegewebschwäche

## 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

### 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 Gelenkverkalkung

## 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

### 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 Kalzium 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 Kalzium 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 Kalzium 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)

**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 Milz-Qi und damit das Bindegewebe, Goji Beere baut Kollagen auf

**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

**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

**Konzentrationschwäche**

(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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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 schützen 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 Konzentrationschwäche 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 Herzklappen

### 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: 2 bis 3 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

## Kopfschmerzen

(als zusätzliche Begleitung, zur Wahl, nach Bedeutung gereiht)

### 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

### 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

### 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

### 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

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 El

Wirkung: Entsäuert, beeinflusst die Magensäure nicht

### Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuert, nicht bei Magensäuremangel

### 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 Kp

Wirkung: Häufig hilfreich bei Migräne, verbessert Blutfluss, Schmerzreduktion

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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)

### 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 zu Einzelberichte zu Krebs und CBD. Außerdem lindert es krebserkrankte 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 berauschende und im CBD-Öl nicht enthaltene THC noch besser. Dafür schützt CBD vor den gefürchteten Nervenschäden durch Chemotherapie, die zu bleibenden Schäden wie Polyneuropathie führen können und CBD aktiviert ein Enzym, das potentiell erbgutschädigende Stoffe schneller ausscheidet. Vorsicht ist jedoch bei Abmagerung durch Krebs geboten, da die appetithemmende Wirkung des CBD 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 Krebszellen so schwächen, dass die Strahlentherapie besser angreifen kann. Außerdem hilft es gleich bei Strahlenschäden, etwa einer entzündeten, schmerzenden Mundschleimhaut

### 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

### 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

### 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 Regelmäßigkeit

### 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 Betaglucone 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 krebs- 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

### 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. Bremsst Leukotriene, den Tumor-Nekrose-Faktor und die Zellvermehrung durch Kinasenhemmung. AKBamax® 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, 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 Metastasierung 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Wirkt Säurebildung und Entzündungen ursächlich entgegen. Omega-3-Fettsäuren haben 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

**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

### 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: 1x1 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.

**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 Stoffwechselvorgänge, 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

**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

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml

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: 2 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

### Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven durch Anregung des Nervenzellwachstumsfaktors

### 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

### 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

### Heridium oder Chaga oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Kräftigt, schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

### 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

### 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

### 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: 2 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Qi und Yang auf, erlaubtes, natürliches Dopingmittel für mehr Kraft und Ausdauer

### 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: 2 bis 3 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

## Lungenprobleme

siehe Asthma und Bronchitis

## Lupus erythematodes

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Steigert die bei Lupus reduzierte NK-Zellaktivität

### 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

## 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

## 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: 2 bis 3x1 Kps

Wirkung: Gleicht die Magensäure aus, bei allen dyspepti-  
schen Beschwerden

### 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 Mahlzei-  
ten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Verdauungsenzyme können bei Magensäureman-  
gel benötigt werden. Sie fördern etwa die Eiweißverdauung,  
lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündun-  
gen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung,  
wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen le-  
gen 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 ko-  
chen 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

**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 Sehlinse durch freie Radikale der UV-Strahlen verhindert und gleichzeitig eine Re-Pigmentierung der Sehlinse herbeigeführt

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Die weitere Zerstörung der Sehlinse durch freie Radikale der UV-Strahlen wird verhindert und gleichzeitig eine Re-Pigmentierung der Sehlinse 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)

**Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus stärkt das Milz-Qi, Lungen-Qi und baut Yang und Blut auf

**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)

**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

**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

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich  
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml  
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: 3 Kps, Kinder 1 bis 2 Kps  
Wirkung: Sehr effektiv bei Muskoviszidose, auch bei transplantiertem Lunge, erhöht Acetylcholingehalt, Mukoviszidose-Patienten haben auch oft zu geringe Vitamin D-Aufnahme aus der Nahrung

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel  
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren unterstützen das Lungengewebe

**Curcuma Kps**

Tagesdosierung: 3x2 Kps  
Wirkung: Entzündungshemmend bei Muskoviszidose, auch bei transplantiertem Lunge

**Curcumin (Curcugreen) Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps  
Wirkung: Curcumin (Curcugreen) in kleinen Dosen könnte sich günstig auf den Gendefekt auswirken

**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 transplantiertem 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

**Herizium 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

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel  
Wirkung: Hervorragende Unterstützung bei vielen Autoimmunerkrankungen, senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, wichtig auch: der Zellstoffwechsel, auch der Nervenzellen, wird auf natürliche Weise verbessert, schützt Nervenzellen, baut neue Verbindungen auf

**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 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

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich  
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml  
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

**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)

### 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)

### 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)

### 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)

### 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: 2 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

**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

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

**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

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren reduzieren Muskelschädigung und Muskelkater

**Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps**

Tagesdosierung: 2 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

**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 Schmerzbehandlung 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

### Heridium 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

### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren reduzieren Muskelschädigung und Muskelkater

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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 entsäuert

### 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 Kaps

Tagesdosierung: 3x1 Kaps

**Wirkung:** Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

### Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kaps

Tagesdosierung: 3x1 Kaps

**Wirkung:** Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

### Brahmi Kaps

Tagesdosierung: 2x1 Kaps

**Wirkung:** Wie alle Adaptogene und aufgrund seiner serotoninfördernden Wirkung mindert Brahmi Muskelverspannungen

### Ashwagandha Kaps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kaps

**Wirkung:** Entstressend, Cortisol senkend, Nerven beruhigend, dadurch auch weniger Muskelanspannung

### Auricularia Vitalpilz Kaps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kaps

**Wirkung:** Entspannt die Muskulatur

### Shiitake oder Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kaps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kaps

**Wirkung:** Entspannt die Muskulatur

### Polyporus Vitalpilz Kaps

Tagesdosierung: 3x1 Kaps

**Wirkung:** Lockert das Muskelgewebe, entspannt die Muskulatur

### Pleurotus Vitalpilz Kaps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kaps

**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 Kaps

Tagesdosierung: 1 Kaps oder mehr

**Wirkung:** Vitamin D-Mangel kann sich in Rillen und Flecken an den Nägeln zeigen

### Champignon Vitamin D2+K2 Kaps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

**Wirkung:** Vitamin D-Mangel kann sich in Rillen und Flecken an den Nägeln zeigen

### Eisen-Chelat Kaps

Tagesdosierung: 1 Kaps

**Wirkung:** Eisenmangel kann sich in gerillten Fingernägeln zeigen

### Zink Kaps

Tagesdosierung: 1 Kaps

**Wirkung:** Weiße Flecken auf den Nägeln deuten auf Zinkmangel hin

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten

(mögliche Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Aminosäure Threonin Kaps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kaps, 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 Kaps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kaps

**Wirkung:** Regeneriert und stärkt Darmschleimhaut und Darmflora

### Lactobac Darmbakterien Kaps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kaps

**Wirkung:** Fördert die gesunde Darmflora und unterstützt die Enzymbildung (Protease, Lipase, Laktase), wodurch sich Unverträglichkeiten bessern können

### Reishi Vitalpilz Kaps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2, akut 4 Kaps

**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, kurmäßig 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)

### 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

### Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

**Wirkung:** Regt die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

### 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

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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

### 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

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Schützt das Nervensystem vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphin, animiert die Nervenenden zu wachsen und sich zu verzweigen, 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 Serotonin anregenden Wirkung von Brahmi

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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, schonet die Nebenniere

### Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Entgiftet, vor allem Aluminium (in Gehirn und Nerven)

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,  
Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Wirkt aufs Nervensystem, auf Stimmung und auf das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln, wichtig fürs Gehen, reduziert Sturzgefahr

### 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)

### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Senkt Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes, deutliche Anti-Stress-Wirkung

### 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: Baikalm 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 mitunter 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

## Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Übersäuerung kann mit einer 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

## Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Ödemen durch Nierenschwäche, entwässernd ohne Kaliumverlust



**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)

**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

**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

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

**Nierengrieß/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

**Löwenzahnwurzel Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts harntreibend und kann zur Durchspülung von Nierengrieß 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 Lungemphysem, Lungenödem, Herz- und Niereninsuffizienz. Er steigert den Harnfluss, scheidet Harn und Natrium aus, ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen

**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

**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

**Akazienfaser 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 feuchtigkeitssleitend, 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 Oxidation

**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

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Im Alter beugt Vitamin D Knochenerweichung und -schwund vor

**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

**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)

### 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 Omega3-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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Omega-3-Fettsäuren verbessern die Knochendichte

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

**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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

### 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 Substantia nigra 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

### 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

### 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 beeinträchtigen 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 aufhellende 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

**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

**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

### 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, kurmäßig 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

### Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm, oft erfolgreich bei Polypen

## 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Neben vielen anderen Wirkungen auch hormonell unterstützend

#### 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

#### 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 dämmt 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)

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: 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

### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel ist im Ayurveda bei Psoriasis empfohlen

### 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.

### 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: 2 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Gegen alle PMS-Symptome und schmerzhaftes Regelblutung

### 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

### 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: 2 bis 3 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)

**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: 2 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel kann eine Ursache sein

**Krillöl premium+Astaxanthin+Vitamin D3+Vitamin K2 Kps**

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann eine Ursache sein

**Champignon Vitamin D2+K2 Kps**

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

**Vitamin D3 + K2 liposomal**

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann eine Ursache ein

**Rosmarin Kps**

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampft

**Rhodiola rosea Kps**

Tagesdosierung: 2x1 Kps bis mittags

Wirkung: Wenn Parkinson dahinterliegt, kombinieren mit Krillöl

**Heridium 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

### 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.

### Hericum 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 Stoffwechsellrückstände 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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: 2 bis 4 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

#### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren sind bei Hashimoto-Thyreoiditis unverzichtbar, jodfrei

### 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: 2 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

#### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vit D umgewandelt wie Vitamin D3

#### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann es zu Vitamin D-Mangel kommen

### Schilddrüsenunterfunktion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

#### Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Regulierend bei Schilddrüsenunterfunktion, verbessert die Rezeptoren der Schilddrüsenhormone

#### Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto selbst nicht hormonell wirksam, jedoch ausgleichend. In Studien über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich verabreichtes Ashwagandha-Wurzelextrakt (600 mg) verbesserte TSH, T3 und T4 signifikant



### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Verbessert die Hormonbildung, reduziert Enge und Kropfbildung, entzündungshemmend, reduziert Knoten

### Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regulierend bei Schilddrüsenunterfunktion

### Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 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 Stoffwechselanregung 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)

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: erhöhte Dosis notwendig 4 Kps

Wirkung: Extremes 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vit D umgewandelt wie Vit D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren könnten bei gefährdeten Jugendlichen eine Schizophrenie abwenden. Wenn Teenager mit Frühsymptomen drei Monate lang Omega-3-Ergänzungspräparate einnahmen, reduzierte dies das Risiko, dass die Erkrankung ausbrach

### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Verbessert den 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 Stressreisenz, 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

#### 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

#### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel  
Wirkung: Entzündungshemmend, senkt CRP-Wert

### 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 Schleimschichte (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 Acetylcholin Spiegel reduziert und kann mit Krillöl wieder ausgeglichen werden

#### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel  
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren fördern die Schleimhäute

#### 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

#### Herizium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps  
Wirkung: Heilt die Magen- und Darmschleimhaut

#### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 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 angstausslösende 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

### Hericum 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: 2 bis 4 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Regenerierend, schmerzstillend, 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 Schmerzempfindung, 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

### 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: 2 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: 2 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, entspannt, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zusätzlich 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: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Mangel an Vitamin B12 kann zu Schwindel, Kollaps, Herzklopfen und Atemnot führen

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel, Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

### 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: 2 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 Vorschreiten 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Gut für Gefäße, schützt vor Katarakt (grauer Star), positiv bei trockenen Augen, Reduktion des Augeninnendrucks, Omega-3-Fettsäuren unerlässlich bei Sehschwäche

**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 Sehkarft 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 Antioxidation Lutein und Zeaxanthin

**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

**Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)**

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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)

**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: 2 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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: 2 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: 2 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, gleicht Nerven aus, Adaptogen

### Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Verbessert den Schlafrhythmus und entstresst (Gegenspieler des Stresshormons Adrenalin), natürliches Beruhigungsmittel, "entschleunigt" Herz und Schilddrüsen-tätigkeit, sorgt für guten Schlaf

### Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

**Wirkung:** Adaptogen, gegen Blutmangel des Herzens (TCM) mit Unruhe und Nervosität, hilft bei der Stressanpassung

### Heridium 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

### 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

### 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 Polarisierung 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 Calcium und Magnesium. Magnesium ist ein Co-Faktor der Natrium-Kalium-Pumpe, die für die Polarisierung der Nervenzellmembranen wichtig ist

### 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 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: 2 Kps, akut 3 Kps

Wirkung: Lähmungen, Kribbeln, Taubheit der Arme und Beine und gestörte Bewegungsabläufe können mit Vitamin B-Mangel zusammenhängen

### Heridium 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Entzündungshemmend

## 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Verbessert die Durchblutung und den Blutfluss

### 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

### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride

### 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: 3 bis 6 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

### 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

### 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

### 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: Hilft 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Verbessert den Fettmetabolismus



### 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

### 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 Fettpöhlern 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 + Banabablatt + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

**Wirkung:** Reguliert den Blutzucker, der für Heißhunger verantwortlich ist, Bittermelone reduziert langfristig Bauchfett (viszerales Fett)

### 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

### 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

### Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

**Wirkung:** Neben vielen anderen Wirkungen auch hormonell unterstützend, fruchtbarkeitsfördernd

### 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

**Wirkung:** Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

**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 triglyceridsenkenden 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

## Mikroalgenöl (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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)

### Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gleicht 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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 Darmperistaltik 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

**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 Konzentrationsschwäche

**Verschleimung** siehe Bronchitis

**Verspannung** siehe Muskelverspannungen

**Verstopfung** siehe Verdauungsprobleme



## Virale Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### 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

### 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

### 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

### 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, 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

### 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

### Mikroalgenöl vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

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

### Mikroalgenöl vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren 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

## Wachstumsschmerzen/-störungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,  
Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

## Wechseljahresbeschwerden

(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

### Hericio 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 stimungsaufhellende 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

## Wundheilung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

### Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung

### 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

### Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Brahmi stimuliert die Zellregeneration

### 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

### Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Tötet Parasiten ab. Sowohl solche, die äußerlich quälen, wie Läuse, als auch etwa Darmparasiten

### 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 Stoffwechsellrückstände im Darm

### Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Wurmbefall

### 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

### 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 Zahnputzen 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

### Champignon Vitamin D2+K2 Kps

Tagesdosierung: 1000 IE pro Kapsel,

Hochdosierungen möglich

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein, wird laut Studie im Körper genauso gut ins aktive Vitamin D umgewandelt wie Vitamin D3

### Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D regt die Bildung antimikrobieller Verbindungen an, die die Bakterien im Mundraum zurückdrängen

### 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

### 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 Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

.....  
**Zysten** siehe Hormonschwankungen

.....  
**Zyklusschwankungen** siehe Regelbeschwerden