



DER GROSSE AUSLEITUNGS- LEITFADEN

AKTUALISIERTE VERSION
DEZ 2022



- AKTUELLE ERKENNTNISSE
- WIRKSAME LÖSUNGEN
- EXTRA "DIE LIPOSOMEN-FALLE"





Die Inhalte

- 01** **Vorwort**
- 02** **Disclaimer**
- 03** **Impf-Ausleitung**
- 04** **Vitamin C**
- 05** **Magnesium**
- 06** **Vitamin K**
- 07** **Vitamin D**
- 08** **Zink**
- 09** **Quercetin**



- 10** **Vac-Detox mit Zink & Quercetin**
- 11** **Omega 3**
- 12** **NAC**
- 13** **B-Vitamine**
- 14** **Vitamin E**
- 15** **Glutathion**
- 16** **Die "Liposomen-Falle"**
- 17** **Epsom Salz**
- 18** **Tagesplan**
- 19** **Schlusswort & Saisonkalender**



Vorwort

Dieser Ratgeber wurde erstellt, um den Betroffenen der aktuell verwendeten Gentherapeutika und ihren Angehörigen Hilfestellungen zu geben, sich selbst und andere wirksam zu schützen.

Neben der Unschädlichmachung der enthaltenen Substanzen und der Begrenzung der oft oxidativen Wirkung soll mit diesem Ratgeber ein ganzheitliches Fundament für ein funktionierendes Entgiftungssystem des Körpers gelegt werden. Allgemeine Erkenntnisse zum Thema Detoxifikation fließen in die aktuelle Studienlage zu den sog. mRNA-Impfstoffen ein. Wir raten zu einem angepassten Ernährungsverhalten, um die Entgiftungsorgane wie Leber und Nieren zu hohen Leistungen zu befähigen und den Glutathionstoffwechsel mit geeigneten Maßnahmen zu unterstützen.

Zusammen mit Spezialisten aus dem Bereich der natürlichen Entgiftung ist dieses Werk entstanden.

Die bisher verfügbaren Ausleitungsprotokolle wurden untersucht, leider sind diese oft nicht von unabhängigen Spezialisten verfasst und enthalten teils gefährliches Halbwissen. Besonders das Empfehlen liposomaler Nahrungsergänzungsmittel ist ein überaus rentables Geschäft, da es sich hierbei um besonders hochpreisige Produkte (mit entsprechenden Margen) handelt. Wir raten hingegen klar von diesen Substanzen ab, da sie aufgrund ihrer unnatürlich hohen Bioverfügbarkeit (im Gegensatz zu herkömmlichen Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln) rasch überdosierte werden können und ein solches Überangebot stoffwechselaktiver Substanzen leicht zu Anreicherungen und Einlagerungen im Gewebe und damit auf lange Sicht zu unabsehbaren Schäden führen kann.

Unsere Empfehlung hier lautet somit ausdrücklich:
nehmen Sie liposomale Nahrungsergänzungsmittel ausschließlich unter ärztlicher Betreuung und bei diagnostizierter Resorptionsstörung (im Rahmen chronischer Magenschleimhautentzündung, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Kurzdarmsyndrom) ein.



Disclaimer

Da es in diesem E-Book um gesundheitsrelevante Themen geht, weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass keine Krankheiten behandelt, keine Heilungsversprechen gegeben und keine Diagnosen gestellt werden. Dieses Dokument gilt als Anleitung zur Selbsthilfe auf Basis pflanzlicher, nebenwirkungsfreier Ansätze. Wir weisen darauf hin, dass die angegebenen Verzehrsmengen der empfohlenen Präparate ärztlich abgeklärt werden sollten und oftmals außerhalb der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Dosierungen liegen. Unsere Arbeit kann nicht die Konsultation eines Fachmediziners ersetzen. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen oder während einer Schwangerschaft, konsultieren Sie bitte immer einen Arzt und ändern Sie ggf. existierende Medikamentierung nie ohne ärztlichen Rat.

Kapitel 3

Impf-Ausleitung

Unser Körper besitzt erstaunliche Selbstheilungskräfte. Alles was er braucht, ist ein starkes Immunsystem und die Unterstützung durch eine gesunde Lebensweise, Bewegung und die ausreichende Zufuhr von lebenswichtigen Vitaminen, Mineralen und Mikronährstoffen. Bei Kampf gegen eine Krankheit zapft er alle, in den Organen gespeicherten Reserven an, weshalb die Zufuhr von Vitaminen und Mineralen dann erhöht werden muss.

Man kann seinem Körper auch auf natürliche Weise dabei helfen Graphenoxid, Lipidnanopartikel und Schwermetalle auszuleiten, Spike-Proteine abzubauen und auszuscheiden, schnelle Entgiftung zu unterstützen und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.

In den letzten 40 Jahren haben unsere Nahrungsmittel einen bedeutenden Teil ihrer Vitamine und Mineralien verloren. Als Folge von Überzüchtung, Anbau von Monokulturen, Düngung, Verarbeitung, Transport und Lagerung enthalten bspw. die Äpfel heute nur 1/3 vom Vitamin C-Gehalt im Vergleich zu den Äpfeln im Jahr 1990, Broccoli nur ein Viertel vom Calcium-Gehalt. Dabei ist unser Bedarf an Mikronährstoffen, aufgrund von Umweltverschmutzung, Stress und Giften, denen wir durch unsere Nahrung und Medikamente täglich ausgesetzt sind, um ein Vielfaches gestiegen. Das alles führt dazu, dass die Einnahme von Supplementen (zumeist in akuten Phasen) unerlässlich geworden ist.

Wir haben für dich eine Liste von Vitaminen, Mineralen und Spurenelementen zusammengestellt, die deinen Körper bei der Impfausleitung und Vorbeugung vom sog. mRNA-Shedding bestmöglich unterstützen.

Wir haben sowohl qualitativ hochwertige Supplemente als auch entsprechende pflanzliche Vitaminlieferanten herausgesucht, um auch für Menschen mit kleinem oder nicht vorhandenem Supplemente-Budget wirkungsvolle Lösungen bereitzustellen.





Vitamin C



Kapitel 4

Vitamin C



Vitamin C ist das stärkste Antioxidans. Es schützt unsere inneren Organe und das Gewebe auf Zellebene, hemmt Entzündungsprozesse im Körper, fördert die Regeneration und Wundheilung, stärkt das Immunsystem. Viele Stoffwechselprozesse in unserem Organismus sind ohne Vitamin C gar nicht möglich. Zudem fängt Vitamin C sogenannte „freie Radikale“ (zellschädigende Sauerstoffverbindungen) im Körper ab, die bei normalen Stoffwechselprozessen, aber auch durch UV-Strahlung, Nikotin und Medikamente entstehen. Leiden wie Aneurysma (lokale Aussackung eines Blutgefäßes), Arteriosklerose, Vaskulitis (Entzündung der Blutgefäße) sind nachweislich Folgen eines Vitamin C-Mangels. Hochdosierte Vitamin C-Infusionen unterstützen sehr effektiv die Krebs-Therapien und wirken zudem vorbeugend.

Seine wichtigste Eigenschaft für uns hier:

Vitamin C leitet Toxine und Schwermetalle aus dem Körper.

Im Laufe der Evolution hat der Mensch seine Fähigkeit zu Vitamin C – Synthese verloren (die meisten Säugetiere aber nicht). Auch ist unser Körper nicht imstande Reserven anzulegen. Deshalb ist es wichtig, täglich ca. 90 bis 100 mg pro kg Körpergewicht in Form von frischem Obst und Gemüse und/oder als Supplement zu sich zu nehmen. Eine Überdosierung ist nicht möglich, das wurde in den neuesten Forschungen mehrfach bewiesen. (s. Literaturliste)



Wissenwertes

Vitamin C fördert außerdem die Aufnahme weiterer Vitamine: B, B, B5, B9, Kalzium und Eisen.

Seine Aufnahme wird durch die Vitamine B1, B12 und K behindert.

Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel sollten somit nicht mit Vitamin-K-haltigen Nahrungsmitteln kombiniert werden und bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte auf eine strikte Trennung dieser Komponenten geachtet werden.

Da die Resorption von Vitamin C durch zahlreiche andere Stoffe und Pflanzenbestandteile gemindert sein kann, empfiehlt sich die Einnahme mit einem kleinen Abstand von ca. 30 Minuten nach den Mahlzeiten.

Empfohlene natürliche Vitamin C-Quellen



Paprika
200 mg/100 g



Preiselbeeren
16,7 mg/100 g



schwarze Johannisbeeren
200 mg/100 g



Hagebuttne
frisch: 650 mg/100 g
getrocknet: 323 mg/100 g



Acerola
frisch: 1700 mg/100 g
getrocknet: 10400 mg/100 g



Kiwi
180 mg/100 g



Rosenkohl
89 mg/100 g



Holunderbeeren
36 mg/100 g



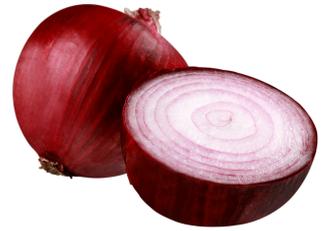
Sanddorn
200 mg/100 g



Kirschen
10 mg/100 g



Granatapfel
10,2 mg/100 g



Zwiebeln
10 mg/100 g



Brennnessel (lat. *Urtica*)
333 mg/100 g



Petersilie
150 mg/100 g



Spreizende Melde (lat. *Atriplex patula*) **120 mg/100 g**



Oregano (lat. *Origanum vulgare*) **500 mg/100gr**



Große Klette (Blätter)
(lat. *Arctium lappa*)
350 mg/100gr



Wurzeln des **Kalmus** (lat. *Acorus calamus*)
150 mg/100gr

Videoempfehlung



Vitamin C - Warum es in keiner Hausapotheke fehlen sollte:

Zusammenfassung des Videos

In diesem Video wird in Kürze aber sehr genau beschrieben, welche Dienste Vitamin C im Allgemeinen, aber auch im Bezug auf Corona im Körper verrichtet und warum es für die Gesunderhaltung wichtig ist. Vitamin C sollte man einerseits durch die Nahrung in seiner natürlichen Form und in sehr hohen Dosierungen zuführen, andererseits kann immer zusätzlich supplementiert werden und ein Zuviel gibt es bei diesem Vitamin nicht, da es wasserlöslich ist und überschüssige Mengen ausgeschieden werden.

In akuten Stressphasen, im Winter und im Falle einer sich anbahnenden oder existenten Erkrankung sollte sehr viel Vitamin C aufgenommen werden, ggf. sogar intravenös.

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Vitamin-C-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ genetisch unverändert
- ➔ ohne chemische Ascorbinsäure
- ➔ ohne Füllstoff
- ➔ vegan
- ➔ Pestizidfrei
- ➔ frei von Gelatine

 von uns getestete Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Vitamin C
1000mg
bestellbar bei iHerb

iHerb® 



Vitamin C
700mg
bestellbar bei Amazon



Literatur und nützliche Links zu Vitamin C

- <https://shop.evalar.ru/encyclopedia/item/vitamin-c/>
- Dr. Frederick R. Klenner über Vitamin C: <https://vitamincfoundation.org/stone/>
- Thomas E. Levy Superheilmittel Vitamin C: ISBN-13: 9783864457487
- Dr. Archie Kalokerinos Every Second Child: ISBN-13 978-0879832506 :
https://drlauda.at/images/pdf/omns/Das_Feuer_ersticken__Wie_Vitamin_C_Virusinfektionen_schnell_stoppen_kann.pdf
- Robert Cathcart III, MD, Publikationen über Vitamin C:
http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html



Magnesium



Kapitel 5

Magnesium



Magnesium ist an einer ganzen Reihe der lebenswichtigen Prozesse im Körper beteiligt: an der Synthese der Eiweiße, der Aktivierung zahlreicher Enzyme, Energieproduktion, Entkrampfung der Muskulatur (auch der Muskulatur der Blutgefäßwände) und Knochenaufbau. Er reguliert Zuckergehalt im Blut und den Blutdruck, wirkt Entzündungen entgegen und unterstützt die körpereigene Entgiftung. Außerdem ist Magnesium unverzichtbar für unser Nervensystem, Stressbewältigung und den normalen Stoffwechsel im Gehirn.

Magnesiummangel trifft Frauen häufiger als Männer, da er in größeren Mengen bei der Hormonregulierung gebraucht wird, besonders in der Schwangerschaft, während der Wechseljahre, PMS oder bei der Einnahme von Pille.

Bei allen Arten von Stress wird der Magnesiumbedarf erhöht. Durch Studien ist belegt, dass ein niedriger Magnesiumspiegel mit Erhöhung von oxidativem Stress in Verbindung steht, Zellen somit durch freie Radikale und anfallende Stoffwechselabbauprodukte eher geschädigt werden.

Da seine Synthese im menschlichen Körper nicht möglich ist, muss täglich eine ausreichende Menge mit Nahrung zugeführt werden.

Der Tagesbedarf eines Erwachsenen beträgt 300 mg für Frauen und 350 mg für Männer. Eine Kombination mit Vitamin D ist empfehlenswert, da die gegenseitigen Aufnahme und Wirkung verstärkt werden (s. Fahrplan)

Bei Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa und auch generell empfiehlt sich die Aufnahme von Magnesium über das sog. Magnesiumbicarbonat, welches man selbst herstellen kann.

Anleitung zur Herstellung von Magnesiumbicarbonat:

1. Dazu benötigt man kohlenstoffhaltiges Wasser, welches man z.B. mit einem Soda-Stream herstellen kann. Hinzugefügt wird ein Esslöffel Magnesiumhydroxid. Anschließend schüttelt man die Flasche und stellt die Mischung ca. 2 Stunden in den Kühlschrank.
2. Wenn die Flasche aufgrund des Vakuums zusammengezogen ist, ist das Produkt fertig, ansonsten schüttelt man die Mischung erneut und stellt sie weiter in den Kühlschrank, bis der Prozess abgeschlossen ist.
3. Ein Teil des Magnesiums wird sich am Flaschenboden absetzen, denn die Sättigungsmenge ist irgendwann erreicht, es kann also auf diesem Weg keine Überdosierung im Wasser stattfinden. Anschließend füllt man das so erzeugte Magnesiumbicarbonat-Wasser um, damit die Ablagerungen am Flaschenboden zurückbleiben.
4. Vom fertigen mit Magnesiumbicarbonat gesättigten Wasser gibt man bei durchschnittlicher Körpermasse 50-60ml pro Tag in eine Flasche stillen Wassers und trinkt dies über den Tag verteilt. Auf diesem Weg kann das Magnesium bestmöglich aufgenommen werden.

Empfohlene natürliche Magnesium-Quellen



Haselnüsse
160 mg/100 g



Buchweizenmehl
150 mg/100 g



Erbsen
96 mg/100 g



Bananen
gedörrt: 110 mg/100 g
getrocknet: 90 mg/100 g



Feigen
getrocknet: 62 mg/100 g



Sonnenblumenkerne
330 mg/100g



Kichererbsen
140 mg/100 g



Paranüsse
350 mg/100 g



Leinsamen
320 mg/100 g



Sanddorn
30 mg/100 g



Sesam
350 mg/100 g



Kürbiskerne
400 mg/100 g



Quinoa
276 mg/100 g



Cashewkerne
270 mg/100 g



Mohnsamen
330 mg/100 g



Amaranth
308 mg/100 g



Pistazien
158 mg/100 g



Limabohnen
207 mg/100 g

Videoempfehlung



Magnesium - Das wichtigste Mineral für Knochen, Muskeln und Gelenke

Zusammenfassung des Videos

Hier erfährst du mehr über Magnesium und dessen Co-Faktoren, sprich welche anderen Stoffe mit Magnesium zusammen verstoffwechselt werden. Dazu gehören z.B. Vitamin D und Calcium, weshalb man diese gemeinsam mit Magnesium einnehmen sollte. Zu beachten ist, dass viele Präparate nicht die Qualität besitzen, um wirklich gut resorbiert zu werden. Bei einer Überdosierung von Magnesium wirkt dieses abführend, weshalb man, solange keine liposomale Einnahme erfolgt vor einer Überdosierung relativ gut geschützt ist, auch wenn man mehr davon einnimmt.

Magnesiumglycinat ist eine der verträglichsten und bioverfügbarsten Magnesium-Formen.

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Magnesium-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ ohne Gentechnik
- ➔ vegan
- ➔ ohne unerwünschte Zusatzstoffe
- ➔ zuckerfrei
- ➔ ohne Tierversuche

 von uns getestete Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Magnesium
200mg
bestellbar bei iHerb

iHerb® 



Magnesium
400mg
bestellbar bei Amazon



Literatur und nützliche Links zu Magnesium

- <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/magnesium/>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/projekt-klartext-nem/marktcheck-magnesiumhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-oft-ueberdosiert-13398>



Vitamin K



Kapitel 6

Vitamin K



Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, das in der Natur als Vitamin K1 (Phyllochinon) und Vitamin K2 (Menachinon /MK) vorkommt. Phyllochinon ist in vielen pflanzlichen Lebensmitteln erhalten, Menachinon wird von bestimmten im Darm lebenden Bakterien produziert. Vitamin K fördert die Aufnahme des Kalziums und ist somit für die Knochenbildung wichtig, es hält die Blutgefäße elastisch und schützt sie vor Verkalkung, beeinflusst die Blutgerinnung, Stoffwechsel und Bildung von Insulin, wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, ist unentbehrlich für ein starkes Immunsystem und erleichtert die Aufnahme bzw. Bildung von Vitamin D im Körper.

Vitamin-K-Mangel entsteht häufig durch eine gestörte Darmflora infolge bspw. einer Antibiotika-Behandlung oder Einnahme verschiedener Medikamente (Aspirin, Antikonvulsiva, Gallensäurebinder, Magensäureblocker, Cortisol etc.). Vitamin K2 wirkt mit Vitamin D zusammen. So kann Vitamin D ohne Vitamin K2 sogar schädlich sein. Daher sollten Vitamin D-Präparate immer mit Vitamin K2 kombiniert eingenommen werden. Fettblocker oder eine fettarme Ernährungsweise verringern die Aufnahme von Vitamin K, da es als fettlösliches Vitamin besonders gut in Kombination mit einem Fettträger resorbiert, d.h. von der Darmschleimhaut aufgenommen werden kann.



Wissenwertes

Empfohlene Menge für Erwachsene beträgt 70-80 µg (Microgramm) täglich.

Der Tagesbedarf an Vitamin K lässt sich in der Regel problemlos über eine ausgewogene, pflanzenreiche Ernährung decken und findet sich vor allem in grünem Blattgemüse sowie vielen heimischen Kräutern wie Wasserpfeffer (lat. *Polygonum hydropiper*), Vogelknöterich (lat. *Polygonum aviculare*), Gewöhnliches Katzenpfötchen (*Antennaria dioica*); Brennnessel (lat. *Urtica dioica*), Gewöhnliches Hirtentäschel (lat. *Capsella bursa-pastoris*) und Schafgarbe (lat. *Achillea millefolium*)

Empfohlene natürliche Vitamin K-Quellen



Grünkohl
870 µg/100 g



Auberginen
500 µg/100 g



Brunnenkresse
250 µg/100 g



Rettich
340 µg/100 g



Fenchel
240 µg/100 g



Petersilie
790 µg/100 g



Sesamöl
10000 µg/100 g



Schnittlauch
380 µg/100 g



Spinat
305 µg/100 g

Videoempfehlung



Vitamin K schützt deine Gefäße

Zusammenfassung des Videos

Ein oft unterschätztes aber sehr wichtiges Vitamin ist das Vitamin K. Vitamin K ist fettlöslich und kann daher ideal mit der Nahrung aufgenommen werden weil darin idR. ohnehin immer Fett enthalten ist.

Die Aufgaben von Vitamin K sind:

- Gefäßablagerungen auflösen
- krebshemmend
- reguliert und optimiert Kalziumspiegel
- verbessert Wirkweise von Vitamin D
- Falls im Blut zu wenig Vitamin K ist, nehmen die Gefäßwände Kalzium auf, welches sonst vom Vitamin K abtransportiert wird.
- scheint Nierensteine abbauen zu können
- Vitamin D und K können Herzerkrankungen vorbeugen, weil sie die Matrix-GLA-Protein-Synthese unterstützen

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Vitamin-K-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ vegan
- ➔ ohne Zusatzstoffe
- ➔ kein Magnesiumstearat
- ➔ keine Füllstoffe
- ➔ frei von Aromastoffen
- ➔ glutenfrei

 von uns getestet Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Vitamin K
100µg
bestellbar bei iHerb

iHerb® 



Vitamin K
200µg
bestellbar bei Amazon



Literatur und nützliche Links zu Vitamin K

- Burgerstein, U., Schurgast, H, Zimmermann, M: Handbuch Nährstoffe – Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung (2012), Trias Verlag (12. Auflage)
- Weber P., Vitamin K and bone health, Nutrition, 2001
- http://www.mikronaehrstoff.de/pdf/Groe_Kis_Vitamin_K_2014.pdf?v=1



Vitamin D



Kapitel 7

Vitamin D



Vitamin D gibt es in zwei Formen: D2 und D3.

D3 (Cholecalciferol) bildet sich in unserer Haut unter der Einwirkung von Ultraviolettstrahlung der Sonne, wird in Leber und Niere aktiviert – dies geschieht ganz von allein. Wenn die Haut 15 bis 30 min am Tag direkter Sonneneinstrahlung (ohne Sonnenschutzmittel, große Teile des Körpers unbedeckt) ausgesetzt ist, muss man sich keine Sorgen um den eigenen Vitamin-D-Spiegel machen. Dies ist jedoch nicht zu jeder Jahreszeit und nicht in jedem Teil der Erde möglich. Außerdem sinkt die Aufnahmefähigkeit mit zunehmendem Alter.

D2 (Ergocalciferol) gelangt in unseren Körper durch verschiedene Lebensmittel.

Die Wichtigkeit von Vitamin D für unseren Körper ist kaum zu überschätzen:

- Es sorgt für einen ausgewogenen **Gehalt von Calcium und Phosphor** im Blut, die für Knochen- und Muskelgewebe verantwortlich sind. Ist diese Funktion gestört, kommt es zum Knochenabbau (Osteoporose).
- Regelt das einwandfreie Funktionieren unseres **Immunsystems, Hormonhaushalts, Endokrinsowie Nervensystems**, ist maßgeblich an zahlreichen **Stoffwechselprozessen** und der Höhe des Grundumsatzes beteiligt.
- Wirkt **Entzündungen** und bösartigen Entartungen entgegen, verlangsamt den Alterungsprozess und sorgt für den Erhalt von **Lebensenergie**.
- Ist wichtig für die **Fortpflanzung**, Bildung und Heranreifeung des Embryos.
- Hat direkten Einfluss auf **Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis** und **Sehvermögen**.

Vitamin-D-Mangel ist weltweit bei nahezu 75% der Menschen zu verzeichnen. Die Gründe dafür sind (je nach Region) lange Winterperioden oder zu wenig Sonne, Diät bzw. Monodiät, ungesunde oder einseitige Ernährung oder Schwangerschaft. Die vegane Ernährung z.B. enthält meist zu wenige natürliche Vitamin-D-Lieferanten. Chronische Erkrankungen der Leber, Nieren, Gallblase und des Dünndarm erschweren die Aufnahme des Vitamins aus dem Darm. Übergewicht sowie mangelnde körperliche Aktivität führen ebenso zu Mangelerscheinungen. Diese können auf Dauer zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen, allen voran der **Immunschwäche, Stoffwechsel- und Hormonstörungen** und behindern die Aufnahme von anderen lebenswichtigen Mineral- und Mikronährstoffen.

Die empfohlene **Tagesdosis** für einen Erwachsenen beträgt 800 I.E. (oder 20 Mikrogramm), für Schwangere, ältere Menschen und solche mit stark ausgeprägtem Mangel – bis zu 4000 I.E. Es ist sinnvoll, nach einer Blutuntersuchung die individuelle Dosis vom Arzt verschreiben zu lassen, da die Überdosierung schwere Folgen haben kann.

Die Liste der Vitamin D3-Lieferanten ist überschaubar und meist tierischen Ursprungs, daher ist die Supplementierung empfehlenswert.



Wissenwertes

Die empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen beträgt 800 I.E. (oder 20 Mikrogramm), für Schwangere, ältere Menschen und solche mit stark ausgeprägtem Mangel – bis zu 4000 I.E. Es ist sinnvoll, nach einer Blutuntersuchung die individuelle Dosis vom Arzt verschreiben zu lassen, da die Überdosierung schwere Folgen haben kann.

Die Liste der Vitamin D3-Lieferanten ist überschaubar und meist tierischen Ursprungs, daher ist die Supplementierung empfehlenswert.

Empfohlene natürliche Vitamin D-Quellen



Avocado
240 i.E./100 g



**frisch gepresster
Orangensaft**
100 i.E./250 ml



Pfifferlinge
84 i.E./100 g



Lachs
640 i.E./100 g



Eigelb
224 i.E. in einem Ei



Steinpilze
120 i.E./100 g

Videoempfehlung



Vitamin D - Das Sonnenvitamin für Knochenaufbau und gute Laune

Zusammenfassung des Videos

Oft werden Kombipräparate empfohlen. Es ist jedoch bei Vitamin-D- und K-Supplementierung eher zu zwei Produkten zu raten.

Man sollte die Vitamin D3-Aufnahme unabhängig vom K2 regulieren. Dies ist allein schon aufgrund der jahreszeitlichen Veränderung der körpereigenen Vitamin D3-Produktion sinnvoll. Der D3-K2-Kombi-Hype ist belegtermaßen Unsinn. Es braucht keine direkte Kombination der beiden Stoffe, dennoch benötigt der Körper aber beide Vitamine für verschiedene Zwecke.

Die wirkungsvollsten Supplements



Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Vitamin-D-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ von unabh. Laborgeprüft
- ➔ frei von Magnesiumstearat
- ➔ gentechnikfrei
- ➔ frei von Quecksilber und Arsen
- ➔ vegan
- ➔ Monoprodukt ohne K2



von uns getestetete Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Vitamin D3
5000 IE
bestellbar bei iHerb

iHerb®



Vitamin D3
5000 IE
bestellbar bei Amazon

a

Literatur und nützliche Links zu Vitamin D

- <https://nutritionstudies.org/how-to-get-your-vitamin-d-from-mushrooms/>
- https://www.online-zfa.de/fileadmin/user_upload/Heftarchiv/ZFA/article/2015/06/A0FCFFAB-375A-427C-AB86-280B2CFA03C6/A0FCFFAB375A427CAB86280B2CFA03C6_ruedisser_vitamin_d_1_original.pdf
- https://wmm.pic-mediaserver.de/z202108/pdf/202108_wmm202108_S308_Vits.pdf
- Antworten des Robert Koch-Instituts auf häufig gestellte Fragen zu Vitamin D. Stand 25.1.2019: https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html



Zink



Kapitel 8

Zink



Zink ist DAS Spurenelement für unser Immunsystem und für dieses unentbehrlich!

Zink ist unter anderem wichtig für die Zellteilung, die Wundheilung, die Bindung freier Radikale, die Senkung des Blutzuckerspiegels, die Bildung von Hämoglobin (roter Blutfarbstoff), den Sauerstoff- und Kohlendioxidtransport im Blut, die Hormonbildung und die Bildung von Spermien.

Zink hilft auch bei der Entgiftung des Körpers und der Ausleitung von Quecksilber. Denn Zink ermöglicht die Synthese des metallbindenden Proteins Metallothionein, welches es dem Körper leichter macht, Schwermetalle direkt auszuscheiden. Zink transportiert dieses Protein, an das sich die giftigen Stoffe binden durch den Körper zu den Nieren, worüber es dann ausgeschieden wird. Hierfür genügt oft schon eine zusätzliche Versorgung des Körpers mit Zink und Selen.

Zink muss zwar nicht in großen Mengen, dafür aber regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Menschen, die sich überwiegend pflanzlich ernähren, benötigen in der Regel mehr Zink, da die Phytinsäure, die vor allem in Saaten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Getreide enthalten ist, die Aufnahme von Zink hemmt. So ergibt sich für diese Gruppe ein Richtwert von 14 – 16mg Zink pro Tag für Männer und 8 – 10 mg Zink pro Tag für Frauen, je nachdem wie viel unfermentierte, ungekeimte Lebensmittel gegessen werden. Aber auch die Milchtrinker sollten genug Zink zu sich nehmen, da das in der Milch enthaltene Casein sowie die hohe Menge an Calcium und Phosphat die Zinkaufnahme ebenfalls behindern.

Zu einer Überdosierung an Zink kommt es normalerweise nur dann, wenn man den Nährstoff in großen Mengen über einen längeren Zeitraum einnimmt.

Von einer Zinkvergiftung spricht man, wenn ein schwerer Fall von Zink Überdosierung vorliegt. Hierbei muss der Zinkspiegel jedoch sehr hoch sein (200 – 400 mg), daher kommt dies eher selten vor, am ehesten betrifft diese Form Schweißarbeiter, die während der Arbeit keine Atemschutzmaske tragen. Eine Zinkvergiftung äußert sich durch hohes Fieber, Schüttelfrost, Unwohlsein und Kopfschmerzen.



Empfohlene natürliche Zink-Quellen



Cashewkerne
5 mg/100 g



Kürbiskerne
8 mg/100 g



Kichererbsen
1,4 mg/100 g



Sesam
7,5 mg/100 g



Weizenkleie
9 mg/100 g



Hanfsamen
7 mg/100 g



Haferflocken
3,5 mg/100 g



Quinoa
3 mg/100 g



Sonnenblumenkerne
5,5 mg/100 g

Videoempfehlung



Mineralstoff Zink - Das Multitalent

Zusammenfassung des Videos

Das Video beschreibt Zink sehr gut fasslich mit folgenden Punkten:
Ein Zinkmangel ist schwer festzustellen, da es viele Symptome gibt, die fehlinterpretiert werden können.

Zink hat viele wichtige Aufgaben im Körper:

- Hormonhaushalt
- Fruchtbarkeit
- Haut, Haare , Nägel
- Wundheilung
- Immunsystem insbes. Bildung weißer Blutkörperchen
- Leistungsfähigkeit - University of Texas
- Konzentrationsfähigkeit
- hilft bei Nervenschwäche, Depression, Magersucht

Zink kann helfen, eine Erkältung schneller wieder loszuwerden.
Es wirkt entzündungshemmend und kann vorbeugend wirken bei Autoimmunerkrankungen.

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Zink-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ Zinksulfat
- ➔ mind. 15mg Tagesdosis
- ➔ von unabh. Labor geprüft
- ➔ frei von Schwermetallen
- ➔ flüssige Dargeichungsform
- ➔ vegan, gluten- & gentechnikfrei

 von uns getestet Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Zinksulfat
flüssig
bestellbar bei iHerb

iHerb 



Zinksulfat
flüssig
bestellbar bei Amazon

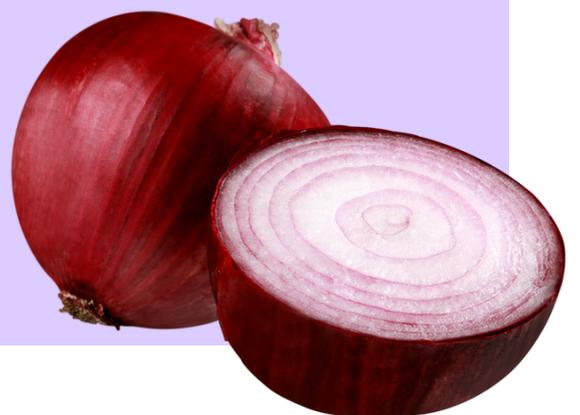


Literatur und nützliche Links zu Zink

- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheits/covid-19/zink-schutz-cov><https://www.vitaminexpress.org/de/zinkid>
- <https://www.vitaminexpress.org/de/zink>
- <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/mineralstoffe-und-spurenelemente/zink>



Quercetin



Kapitel 9

Quercetin



Quercetin ist ein gelber Pflanzenfarbstoff und gehört zur Gruppe der Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe).

Er ist einer der bestuntersuchten Naturstoffe überhaupt und genießt schon lange großes wissenschaftliches Interesse.

Quercetin wirkt **antioxidativ** und ist der Lage die **Kettenreaktion freier Radikale** zu **unterbrechen** und **verhindert** dadurch **Zellschäden**.

Zudem wirkt Quercetin antiviral, antiallergisch, entzündungshemmend, antikanzerogen und schützt Herz sowie Gehirn.

Außerdem sorgt es für eine, für **Zinkionen durchlässigere Zellmembran**, wodurch der **Zinkspiegel im inneren der Zelle ansteigt**, also genau da, wo es wichtig ist.

Bei einer Einnahme von 1000 mg/Tag über 12 Wochen gilt Quercetin als unbedenklich. Es gibt keine Studien darüber, ob die Einnahme von größeren Mengen über längere Zeiträume ebenfalls unbedenklich ist.

Überschreitet man die Menge von 1000 mg/ Tag kann dies zu Kopfschmerzen oder Kribbeln in Armen und Beinen führen.

Wendet man es intravenös an, kann es bei einer Überdosierung sogar zu Nierenschäden kommen.

Auch wenn die Zwiebel nicht die höchste Quercetinquelle ist, so hat sie doch jeder zu Hause, weswegen wir hier ein kleines Rezept zur Selbsthilfe gegen Erkältung zur Verfügung stellen wollen.

Zwiebelsud selbst herstellen:

Die Schale der roten Zwiebel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten stehen lassen.

Ein bis zwei Gläser täglich von diesem Zwiebelsud stärken das Immunsystem und sorgen dafür, dass man vor Erkältungen sicher ist, außerdem lässt er Halsschmerzen innerhalb von wenigen Stunden verschwinden.

Empfohlene natürliche Quercetin-Quellen



Schnittlauch
24,5 mg/100 g



Preiselbeeren
15,6 mg/100 g



Radicchio
32 mg/100 g



Grünkohl
6-11 mg/100 g



Trauben
3 mg/100 g



Kapern
173-233 mg/100 g



Brombeeren
4,5 mg/100 g



rote Zwiebeln
28,4-48,6 mg/100 g



Liebstockel (lat. *Levisticum officinale*)
170 mg/100 g

Empfohlene natürliche Quercetin-Quellen



frischer Dill
55 mg/100 g



**schwarze
Johannisbeeren**
6,9 mg/100 g



Heidelbeeren
7,4-15,8 mg/100 g



Äpfel
2,1-7,2 mg/100 g



Kirschen
4,7 mg/100 g



Brokkoli
2,2-3,2 mg/100 g



Außerdem enthalten **Quercetin** einige bekannte einheimische Kräuter wie **Echtes Johanniskraut** (lat. Hypericum perforatum), **Duftendes Schönpolster** (lat. Callisia fragrans), **Echte Bärentraube** (Blätter) (lat. Arctostaphylos uva ursi) (nicht für Kinder unter 12 J. geeignet!)

Videoempfehlung



Quercetin - Der beste Krebskiller

Zusammenfassung des Videos

Quercetin ist im deutschsprachigen Raum ein relativ unbekannter Pflanzenfarbstoff, weshalb es nicht sehr viele gute Videos zu diesem Thema im deutschsprachigen Raum zu finden gibt.

Dieser hilft gegen Erklärungs-viren, Krebs, Halsschmerzen und ist stark fiebersenkend.

Enthalten ist Quercetin u.a. in den Schalen roter Zwiebeln, somit kann man sich daraus hervorragend einen Sud herstellen. Auch in Liebstöckel, Kapern und Holunderbeeren findet sich sehr viel Quercetin.

Die American Cancer Society hat die Einnahme von Quercetin, Kurkumin und Vitamin D3 studiert und herausgefunden, dass eine Einnahme sich sehr positiv auf das Darmkrebsrisiko auswirkt und die Behandlung von Darmkrebs und Hautkrebs ermöglicht.

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Quercetin-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ hoch bioverfügbares Quercetin
- ➔ ohne Magnesiumstearat
- ➔ ohne Gelatine
- ➔ 1000-1200mg (Aufnahme liegt immer tiefer)
- ➔ ohne Soja, Fischöl
- ➔ ohne Farbstoffe, künstliche Aromen

 von uns getestet Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Quercetin
500mg Kapsel
bestellbar bei iHerb

Herb® 



Quercetin
1200mg Kapsel
bestellbar bei Amazon

a 

Literatur und nützliche Links zu Quercetin

- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/inhaltsstoffe/quercetin>

Kapitel 10

Vac-Detox mit Zink und Quercetin

Auch speziell bei der **Ausleitung der Coronaimpfung** mit natürlichen Mitteln, spielt **Zink** eine große Rolle, denn dieses Spurenelement blockiert die Virusreplikation, indem es die **RNA-abhängige-RNA-Polymerase** in der Zelle hemmt.

Und auch bei der Behandlung einer Coronaerkrankung (wie auch sonstiger grippaler Infektionen) ist Zink, in Verbindung mit Quercetin, von großer Bedeutung.

Quercetin (ein antiviraler und antientzündlicher Pflanzenfarbstoff) agiert, vor allem **in Kombination mit Vitamin C als Zink-Ionophor** und sorgt für eine, für Zinkionen durchlässigere Zellmembran, wodurch der Zinkspiegel im inneren der Zelle ansteigt, wo dieser dann die Virusvermehrung blockieren kann.

Gerade **geimpfte Personen sollten Quercetin und Zink regelmäßig einnehmen** um bei einer möglichen Ansteckung die Ausbreitung des Coronavirus im Körper zu verhindern, denn bei ihnen kann es durch die antikörperabhängige Verstärkung bei Kontakt mit dem Virus zu einem besonders schweren Verlauf der Erkrankung kommen. Und je größer die Viruslast ist, desto extremer ist die überschießende Immunreaktion des Körpers.

Quercetin verhindert die Bindung des Spike-Proteins an den ACE2-REZEPTOR.

Empfohlen wird die tägliche Einnahme von 30 – 50mg Zink und 500 – 1000mg Quercetin .



Omega 3



Kapitel 11

Omega 3



Omega-3-Fettsäuren gehören zu den **essentiellen Fettsäuren**, das bedeutet, dass sie für den menschlichen Körper **lebensnotwendig** sind. Sie werden für den Aufbau jeder einzelnen Zelle benötigt, können jedoch nicht vom Körper selbst hergestellt werden, sodass wir sie **zwingend mit der Nahrung aufnehmen** müssen.

Man spricht bei Omega-3-Fettsäuren von **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** und unterscheidet hierbei weiter zwischen kurz- und langkettigen Fettsäuren. Die **kurzkettige** Omega-3-Fettsäure ist die **Alpha-Linolensäure (ALA)**, die man in Leinöl, Hanföl, Walnussöl und in deren Saaten und Nüssen findet.

Die **langkettigen** sind die **Eicosapentaensäure (EPA)** und die **Docosahexaensäure (DHA)**, diese findet man in Algenöl und Algenölkapseln.

Wer seinen täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren deckt, beugt automatisch zahlreichen Erkrankungen vor und wird gesundheitsfördernde Wirkungen feststellen. So schützen Omega-3-Fettsäuren unser Herz und unsere Augen, verbessern unsere Blutwerte, beugen Demenz sowie Thrombose vor, lindern Entzündungen und wirken gegen ADHS und Schlafstörungen. Auch erhöhen sie die Hirnfunktionen, wie die Konzentrationsfähigkeit, das abstrakte Denken, das Sozialverhalten und das Erinnerungsvermögen.

Diese positiven Auswirkungen haben aber vor allem die langkettigen Omega-3-Fettsäuren, also diese, die man in Algenöl findet.

Der Körper ist zwar prinzipiell in der Lage die kurzkettigen Fettsäuren in langkettige umzuwandeln, wie gut er das kann ist aber sehr individuell und hierbei sollte auch darauf geachtet werden, dass man nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren zusätzlich zu den Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt, da diese den Umwandlungsprozess stören, indem sie sich an die dafür nötigen Enzyme hängen und für die kurzkettigen Omega-3-Fettsäuren nicht mehr genügend Enzyme übrig bleiben. Am Besten ist es daher, gleich auf die **ausreichende Zufuhr langkettiger Omega-3-Fettsäuren** zu achten.

In Bezug auf Corona und die dazugehörigen Impfstoffe sind vor allem die Wirkungen auf die Herz- und Gefäßgesundheit sowie das Lindern von Entzündungen wichtig. Denn die Omega-3-Fettsäuren senken den Blutdruck und fördern die Durchblutung, was sich positiv auf die Fließfähigkeit des Blutes auswirkt, zudem hemmen sie entzündliche Vorgänge im Körper.

Außerdem **unterstützt die Kombination aus langkettigen Omega-3-Fettsäuren und den Glutathionstoffwechsel im Körper**. Mehr dazu im Abschnitt zu Glutathion.

Empfohlene natürliche Omega 3-Quellen



Leinöl
54 g/100 g



Zedernussöl
20 g/100 g



Zedernuss
34,1 g/100 g



Leinsamen
20 g/100 g



Chiasamen
18 g/100 g



Hanföl
18 g/100 g



Walnüsse
10 g/100 g



Walnussöl
13 g/100 g



Lachs
2,3 g/100 g

Videoempfehlung



Omega 3 - Durchfeuchtung und Zellelastizität von Innen

Zusammenfassung des Videos

Omega-3-Fettsäuren besitzen verschiedene Wirkungen und Vorteile:

- Zellmembran intakt halten
- Omega-3 wirkt entzündungshemmend
- Versorgung der Gelenke mit Gelenkschmiere
- Bildung von Abwehrzellen
- Schutz vor Infektionskrankheiten
- Regulierung der Blutfettwerte

Vor allem Schwangere sind dazu angehalten, Omega-3 zu supplementieren. Das Omega-3 / Omega-6 Verhältnis ist durch unsere heutige Ernährungsweise oft nicht mehr im Gleichgewicht, dieses Verhältnis lässt sich mittels eines Tests bestimmen und dann kann man ggf. passend gegensteuern und das Verhältnis wieder in Richtung eines Gleichgewichts bringen. Dazu eignet sich Algenöl beispielsweise hervorragend.

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Omega-3-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ vegan
- ➔ kein Magnesiumstearat
- ➔ 100 % non GMO
- ➔ laktosefrei
- ➔ ohne Soja
- ➔ zuckerfrei

 von uns getestetete Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Omega-3
693mg
bestellbar bei iHerb

iHerb 



Omega-3
1875mg
bestellbar bei Amazon



Literatur und nützliche Links zu Omega 3

- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/omega-3-uebersicht/omega-3>
- <https://www.vitaminexpress.org/de/omega-3>
- Kathi Dittrich: Omega-3-Fettsäuren - Fischöl besser als Pflanzenöl? In: UGB-Forum 3/00. S. 150-153.



.....
NAC
.....



Kapitel 12

NAC



NAC oder auch **N-Acetyl-Cystein** ist ein mit Hilfe von Essigbestandteilen verändertes Cystein, welches auch natürlich vorkommt. Es gibt auch einige Lebensmittel, die über einen hohen Cystein-Gehalt verfügen (s. NAC-Quellen).

NAC ist fettlöslicher als sein natürlich vorkommender Ausgangsstoff Cystein und kann aufgrund dessen die Blut-Hirn-Schranke besser überwinden. NAC kann die leberschädigenden Eigenschaften von Paracetamol abfedern.

Den vor allem bei Rauchern vorkommenden Entzündungserscheinungen und krankhaft veränderten Makrophagen in der Lunge kann NAC gut entgegenwirken und hat eine **schleimlösende Wirkung**. Weiterhin schützt es vor Blutgerinnseln. Auch in der Schulmedizin ist NAC deshalb seit vielen Jahren ein probates Mittel gegen Lungenleiden wie z.B. COPD. Auch bei Darmleiden, Dickdarmkrebs, Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen findet es Verwendung. Es verringert bei Drogenabhängigen das Suchtverlangen nach z.B. Kokain, verringert die Wahrscheinlichkeit von Glücksspielabhängigkeit und verbessert Depressionen und bipolare Störungen.

Die wichtigste Funktion von N-Acetyl-Cystein liegt jedoch sicherlich in seiner **immunsystemregulierenden Wirksamkeit** - unsere Immunzellen (Granulozyten) werden durch die u.a. verbesserte Sauerstoffversorgung und Durchblutung gestärkt und erkennen alle mögliche Erreger viel schneller und bekämpfen sie effektiver. Cystein erhöht auf natürliche Weise den Spiegel des körpereigenen **Superantioxidanz Glutathion**, was teilweise wirksamer ist, als Glutathion zu supplementieren, denn vom oral aufgenommenen Glutathion werden ohnehin nur 10% vom Darm aufgenommen - der Rest wird wieder ausgeschieden.

Je nach Gesundheitszustand und Symptomlage bietet sich eine Einnahme von NAC von 600-1200mg ½ Stunde vor der Mahlzeit an. In Akutfällen, kann man kurzfristig bis zu 5x täglich 600mg einnehmen. Beachten Sie unbedingt die Empfehlungen auf der Packungsbeilage.

Es kann sowohl bei einer Corona-Erkrankung als auch bei der Ausleitung und im Bezug auf das Spike-Protein eingesetzt werden.





Empfohlene natürliche NAC-Quellen



Chiasamen
0,41 mg/100 g



Haferflocken
0,41 mg/100 g



Leinsamen
0,34 mg/100 g



Sesam
0,36 mg/100 g



Sonnenblumenkerne
0,45 mg/100 g



Walnüsse
0,21 mg/100 g



Mandeln
0,22 mg/100 g

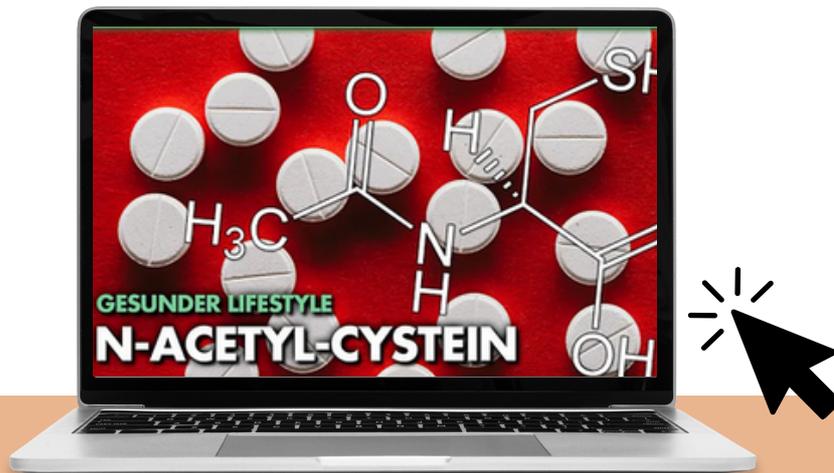


rote Linsen (roh)
0,33 mg/100 g



Buchweizen
0,23 mg/100 g

Videoempfehlung



N-Acetylcystein - Weit mehr als nur ein Schleimlöser

Zusammenfassung des Videos

N-Acetylcystein wird in der Leber aus den Aminosäuren Serin und Methionin gebildet und hat im Körper verschiedene Funktionen:

- NAC ist beteiligt an der Bildung von Knorpel, Haut, Haaren und Nägeln
- hilft bei der Schwermetallausleitung
- Beteiligt an der Blutzuckerregulation
- wirkt stark schleimlösend und auswurfördernd und ist für alle Menschen, die unter Lungenkrankheiten leiden und für Raucher geeignet, um die Lunge zu unterschützen

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes NAC-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ geprüft von unabh. Labor
- ➔ ohne Schwermetalle
- ➔ vegan
- ➔ GMO-frei
- ➔ zuckerfrei
- ➔ bei Naturkur: Glas-Flasche statt Plastik

 von uns getestet Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



NAC
600mg
bestellbar bei **iHerb**

iHerb 



NAC
600mg
bestellbar bei **Amazon**

a 

Literatur und nützliche Links zu NAC

- <https://www.lebenskraftpur.de/n-acetyl-l-cystein-nac-wirkung-und-anwendung>
- <http://glutathion-news.com/de/reduziertes-glutathion-oder-gsh-vorstufen-wie-n-acetylcystein-nac/>
- <http://www.akdae.de/Arzneimitteltherapie/AVP/Archiv/20063.pdf>



B-Vitamine



Kapitel 13

B-Vitamine



Die B-Vitamine sind ein essentieller Vitaminkomplex für unseren Körper - insbesondere für die neuronale Funktion, aber auch die Stoffwechsellage insgesamt und das Energieniveau sind sie unerlässlich. **Vitamin B1** ist für die Reizübertragung im menschlichen Körper wichtig. Ohne Vitamin B1 funktioniert die Signalübertragung an den Nerven nicht oder nur inadäquat. **Vitamin B2** ist sehr wichtig für die Augen.

Vitamin B3 öffnet die kleinsten Blutgefäße, unsere Kapillaren, und senkt so auf natürliche Weise den Blutdruck. Blutgerinnsel werden deutlich unwahrscheinlicher, somit ist auch bei geimpften Menschen unbedingt eine angemessene Versorgung mit B3 empfohlen. Wir raten aber aufgrund der immanenten Wichtigkeit und der besseren Aufnahme zu einem Kombipräparat, das die verschiedenen B-Vitamine vereint.

Vitamin B5 ist wichtig für den Energiestoffwechsel und damit die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Vitamin B6 ist notwendig, um eine gute Eisenaufnahme zu gewährleisten und Blutarmut vorzubeugen.

Vitamin B7 (Biotin) unterstützt gesunde Darmflora, sorgt für schöne Haare, Nägel und Haut, deshalb wird er oft als "Schönheitsvitamin" bezeichnet.

Vitamin B9 (Folsäure) ist ein wichtiger Baustein für unsere Zellen, regelt den Hormonhaushalt und sämtliche Detox-Prozesse im Körper. Er beeinflusst das Synthese von Aminosäuren und stärkt damit unser Herz-Kreislauf- und Immunsystem.

Vitamin B12 ist essenziell für die Blutbildung und außerdem wichtig für die neuronalen Funktionen des Gehirns. Besonders im Alter auftretenden Missempfindungen oder Nervenschmerzen können wirkungsvoll mit einem B-Vitamin-Komplex mit Fokus auf B1, B6 und B12 behandelt werden. Außerdem weisen Studien darauf hin, dass es vorbeugend gegen Demenz wirkt.

Bei einer Coronaimpfung auftretende Erschöpfungszustände können durch B-Vitamine ebenfalls abgemildert werden.

Auch für Veganer und Vegetarier hat die Supplementierung von Vitamin B12 oft sehr positive Wirkungen auf das Energieniveau, da insbesondere bei einer veganen Ernährung Vitamin-B12-Mängel häufig sind.



Empfohlene natürliche B-Vitamin-Quellen



Sesam

**B1: 0,8 mg, B5: 1,41 mg,
B6: 0,79 mg; B7: 11µg/
100 g**



Grünkohl

B9: 187 µg / 100 g



Endiviensalat

B9: 109µg / 100 g



Makrele

B12: 9 µg / 100 g



Sonnenblumenkerne

**B1: 1,9 mg; B6: 0,6 mg;
B7: 56 µg; B9: 121µg / 100 g**



Linsen

**B1: 0,48 mg, B5: 1,57 mg,
B6: 0,58 mg, B7: 9,1 µg
B9: 132 µg / 100 g**



Banane

**B7: 5 µg; B5: 0,23 µg;
B6: 0,37 µg / 100 g**



Spinat, roh

B9: 141 µg / 100 g



Avocado

**B9: 20 µg; B3: 1,1 µg;
B6: 0,5µg / 100 g**



Rosenkohl, gegart
B9: 56 µg / 100 g



Blumenkohl
B9: 52 µg / 100 g



Weizenkeime
B9: 520 µg; B1: 2 µg, B2
0,7 µg), B5: 1 µg; B6: 0,5
µg / 100 g



Lachs
B12: 3,9 µg;
B3: 7,2 µg / 100 g



Erdnüsse
B3: 15 µg B9: 169 µg; B7:
34 µg, B5: 3 µg / 100 g



Haferflocken
B9: 87 µg; B1: 0,55 µg; B7:
20 µg / 100 g



Folgende **Kräuter** sind für ihr Reichtum an **B-Vitaminen** bekannt: **Brombeerblätter** (lat. Rubus caesius), **Duftendes Schönpolster** (lat. Callisia fragrans); **Brennnessel** (lat. Urtica dioica), **Echtes Lungenkraut** (lat. Pulmonaria officinalis), **gewöhnlicher Löwenzahn** (Wurzeln) (lat. Taraxacum officinale) (B2); **Breitwegerich** (lat. Plantago maior), **Ginsengwurzel** (lat. Panax ginseng)

Videoempfehlung



B-Vitamine - Mehr Gehirnleistung und Schutz vor Alterung

Zusammenfassung des Videos

In diesem Video werden die wichtigsten Vitamine aus der B-Vitamin-Gruppe beschrieben, dazu zählen:

- B1
- B2
- B3
- B6
- B12

B-Vitamine werden vor allem für den Energiestoffwechsel benötigt. Am besten ist es, einen B-Vitamin Komplex in aktiver Form einzunehmen, da es dem Körper leichter fällt diesen umzuwandeln. Wichtig ist, dass man zu dem B-Vitamin Komplex auch noch Magnesium supplementiert.

Die wirkungsvollsten Supplements



Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Vitamin-B-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ vegan
- ➔ von unabh. Labor geprüft
- ➔ ohne Magnesiumstearat
- ➔ ausgewogenes Mischungsverhältnis
- ➔ hohe Dosierung
- ➔ gutes Preis-/Leistungsverhältnis



von uns getestet Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Vitamin B
komplex
bestellbar bei iHerb

Herb®



Vitamin B
komplex
bestellbar bei Amazon

a

Literatur und nützliche Links zu B-Vitaminen

- <https://www.wolfs-apotheke.de/gesundheitsbibliothek/index/vitamin-b/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin B6. URL: <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/faq/FAQs-VitaminB6.pdf> - Stand 18.03.2020
- Deutsche Apothekerzeitung: Folsäure – von Anfang an wichtig. URL: <https://www.deutsche-apothecker-zeitung.de/daz-az/2008/daz-32-2008/folsaeure-von-anfang-an-wichtig> - Stand 18.03.2020
- F. Rébeillé, S. Ravanel, A. Marquet, R. R. Mendel, M. E. Webb, A. G. Smith, M. J. Warren: Roles of vitamins B5, B8, B9, B12 and molybdenum cofactor at cellular and organismal levels. In: Natural Product Reports. Band 24, Nummer 5, Oktober 2007, S. 949–962.



Vitamin E



Kapitel 14

Vitamin E



Vitamin E ist das **zweitstärkste Antioxidans**. Vitamin E ist genau genommen ein Sammelbegriff für eine Gruppe chemischer Verbindungen, die s.g. Tocopherole und Tocotrienole, die fettlöslich, hitzebeständig, aber licht- und sauerstoffempfindlich sind. Tocopherole **bremsen den Oxidationsprozess** von ungesättigten Fettsäuren, aus denen die menschlichen Zellmembranen bestehen, und verlangsamen so den Alterungsprozess.

Vitamin E fängt und beseitigt die s. g. freie Radikale, aggressive Sauerstoffmoleküle, die durch Alkoholkonsum, Rauchen, Stress, Giftstoffe oder Schwermetalle entstehen und Körperzellen schädigen. Es **unterstützt das Immunsystem**, fördert die Zellerneuerung und wirkt **entzündungshemmend**. Vitamin E ist unentbehrlich für die normale Funktion der Leber, die unser Blut reinigt.

Vitamin E ist sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Produkten zu finden, wobei die ersten wesentlich reichhaltiger sind.

Der Tagesbedarf eines Erwachsenen beträgt oberhalb 15 mg. Die Einnahme des Vitamins über herkömmliche Supplemente ist möglich, aber nicht empfehlenswert, da das Mischungsverhältnis zwischen Tocopherolen und Tocotrienolen teilweise sehr ungünstig ist. Da dieses Vitamin fett- aber nicht wasserlöslich ist, können die Überschüsse aus dem Körper nicht ausgeschieden werden. Eine Überdosierung ist zwar nicht toxisch, kann aber auf Dauer gesundheitsschädigend sein. Vitamin E aus natürlichen Quellen dagegen kann niemals überdosiert werden. Im unten gezeigten Video ist dieser Zusammenhang noch einmal genauer beleuchtet.

Empfohlene natürliche Vitamin E-Quellen



Haselnussöl
47 mg/100 g



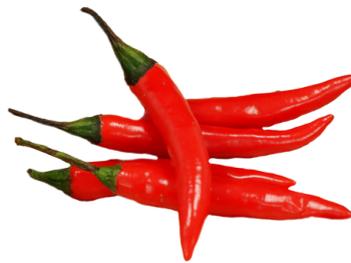
Mandeln
25,6 mg/100 g



Zedernnussöl
54,8 mg/100 g



Haselnüsse
22,2 mg/100 g



Chilischote
getrocknet: 38 mg/100 g



Distelöl
34,1 mg/100 g



Rapsöl (nicht raffiniert)
44 mg/100 g



Weizenkeimöl
150 mg/100 g



Sonnenblumenkerne
37,2 mg/100 g

Videoempfehlung



Vitamin E - Tocotrienole

Zusammenfassung des Videos

In diesem Video wird eine unterart der Gruppe der E-Vitamine genauer unter die Lupe genommen. Es handelt sich um die sogenannten Tocotrienole. Diese verlängern das Zellularalter und können wie die Vitamin E allgemein als Freie-Radikale-Fänger betrachtet werden.

Tocotrienole wirken insbesondere:

- gegen Mikrodurchblutungsstörungen im Hirn, die als Vorstufe zu Demenz und Alzheimer gelten
- gegen Gelenkschmerzen
- gegen Hautstörungen
- in Kombination mit einer Chemotherapie oder auch unabhängig davon als Krebs-Hemmer

a-Tocopherol sollte laut Dr. med. Dirk Wiechert nur begrenzt eingesetzt werden, da es ab einer gewissen Menge eher negative Auswirkungen hat. 2x 200mg Tocotrienole und weniger als 30mg Tocopherole sollen dabei unterhalb der Toxizitätsschwelle liegen und sich sehr förderlich auswirken.

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Vitamin-E-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ bestes Tocopherol-Tocotrienol Verhältnis
- ➔ hohe Antioxidative Wirkung
- ➔ vegan
- ➔ GMO-frei
- ➔ keine gefährlichen Zusatzstoffe
- ➔ Öko-Qualität

 von uns getestetete Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



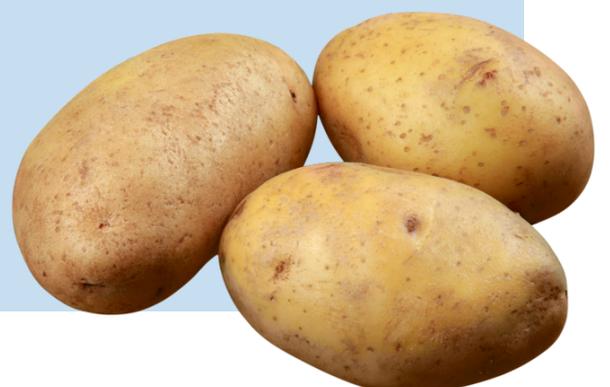
	<p>Vitamin-E Tocotrienole bestellbar bei iHerb</p> 		<p>Vitamin-E Tocotrienole bestellbar bei Amazon</p> 
---	---	--	--

Literatur und nützliche Links zu Vitamin E

- <https://focus-arztsuche.de/magazin/ernaehrung/vitamin-e-wo-es-enthalten-ist-und-wie-sich-ein-mangel-aeussert>
- <https://www.karger.com/Article/Pdf/283796>
- Maria Wallert, Manfred Eggersdorfer, 100 Jahre Vitamin-E-Forschung: Status, Ausblick und zukünftige Entwicklungen, in: Ernährung & Medizin, Georg Thieme Verlag KG 01/2022



Glutathion



Kapitel 15

Glutathion



Glutathion ist das **wichtigste Antioxidanz**, welches der Körper selbst herstellt.

Es handelt sich dabei um ein **“Tripeptid”**, also ein Protein, welches aus **3 Aminosäureketten** besteht.

Die Aufgabe von Glutathion ist vor allem der Schutz vor freien Radikalen bzw. oxidativ wirkenden Stoffen. Der Hauptbildungsort dieses antioxidativen Stoffes ist die Leber. Bei **Störung der Glutathion-Biosynthese** (sprich wenn nicht ausreichend Glutathion produziert wird) ist der **Körper nicht lebensfähig** – dies wurde auch in Mäusestudien bestätigt.

Da ca. 30% der Deutschen (Tendenz steigend) eine oft nicht diagnostizierte nichtalkoholische Fettleber haben, ist hier die Glutathionbildung stark eingeschränkt. Sollte in den Impfstoffen Graphenoxid enthalten sein, was enorm zellschädigende Wirkungen hätte, ist die zusätzliche Einnahme des Superantioxidanz definitiv empfehlenswert. Wer im eigenen Körper Entzündungsprozesse oder entzündlich bedingte Erkrankungen feststellt, sollte auch supplementieren und seine Ernährung anpassen.

Glutathion wird in **Kombination mit Schwefel** gebildet, somit ist eine schwefelhaltige Ernährung ein weiteres Kernelement ausreichender Glutathion-Bildung. Alle drei Aminosäuren des Glutathions enthalten Schwefel. Als Richtwert kann man sich merken, dass alles was einen scharfen Geruch hat, viel Schwefel enthält, so z.B. Rettich.

Nebenwirkungen von Glutathion sind **eher selten**, da es sich um eine körpereigene, wichtige Substanz handelt. Lediglich eine Senkung des Zinkspiegels könnte bei einer Einnahme über einen längeren Zeitraum vorkommen.

Wer seinen Glutathionstoffwechsel unterstützen möchte, kann auf eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren in Kombination mit Vitamin E achten, denn aufgrund der antioxidativen und antientzündlichen Wirkung dieser beiden Substanzen, muss weniger Glutathion gebildet werden. Mehr dazu im Abschnitt zu Omega-3.

Generell gilt, dass gekochte Lebensmittel deutlich weniger enthalten, also ist die rohe Form zu bevorzugen.

Empfohlene natürliche Glutathion-Quellen



Spargel
28,3 mg/100 g



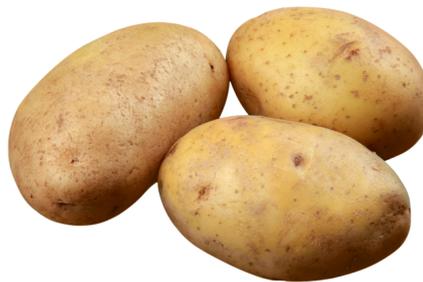
Avocado
31 mg/100 g



Blumenkohl
7,4 mg/100 g



Wassermelone
28 mg/100 g



Kartoffeln
13,6 mg/100 g



Brokkoli
14 mg/100 g



Walnüsse
15 mg/100 g



Tomaten
9 mg/100 g



Bierhefeextrakt
1000 mg/100 g



Videoempfehlung



Glutathion - Das Super-Antioxidant

Zusammenfassung des Videos

Dr. Heinz Rheinwald zeigt bahnbrechende Erkenntnisse im Bezug auf das Superantioxidans auf. Die Wichtigkeit wurde bis zuletzt weitgehend unterschätzt. Gesund zu altern ist immer gleichbedeutend mit einem hohen Glutathionspiegel im Körper.

Die wirkungsvollsten Supplements

? Gute Nahrungsergänzungsmittel? Worauf achte ich beim Kauf?

Ein gutes Glutathion-Präparat sollte folgende Bedingungen erfüllen:

- ➔ reduzierte Form
- ➔ ohne Farb- und Aromastoffe
- ➔ hochdosiert
- ➔ kontrollierte Qualität
- ➔ vegan
- ➔ nicht in Liposomen

 von uns getestete Produkte
mit wenigen Klicks einfach bestellen:



Glutathion
500mg
bestellbar bei iHerb

iHerb 



Glutathion
500mg
bestellbar bei Amazon



Literatur und nützliche Links zu Glutathion

- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/antioxidantien-uebersicht/glutathion-spiegel>
- <https://www.wellnest-shop.com/magazin/post/superwirkstoff-glutathion-ratgeber.html>
- <https://www.vitaminexpress.org/de/glutathion>

Kapitel 16

Die "Liposomen-Falle"

Warum liposomale Produkte keinen wirklichen Mehrwert bringen und sogar gefährlich sein können.

Sie sind momentan überall im Gespräch und wurden gerade im Zuge der Impfausleitung überall hoch gelobt - liposomale Produkte wie liposomales Vitamin C, liposomales Glutathion und viele weitere Nahrungsergänzungsmittel wurden von Biochemikern in liposomale Form gebracht, sprich mit einer Doppel-Lipid-Schicht ummantelt, also einer Schicht, die aus zwei Lipiden (Fetten) besteht. In dieser Form kann der enthaltene Wirkstoff leichter vom Darm resorbiert werden und die Wahrscheinlichkeit der verfrühten Oxidation oder anderweitigen Zersetzung im Organismus wird gemindert. Faktisch wird pro Gramm des eingenommenen Wirkstoffs mehr über den Darm und letztlich auch auf Zellebene aufgenommen, als dies bei Lebensmitteln oder herkömmlichen Nahrungsergänzungsmitteln der Fall wäre. Wir möchten an dieser Stelle eine kleine Pro- und Contra-Abwägung durchführen.

Bei Menschen mit diagnostizierter Resorptionsstörung aufgrund chronischer Magen-Darmerkrankung, chronisch-entzündlicher Darmerkrankung oder nach Operationen im Bereich des Darms mit starker Verminderung der Aufnahmekapazität kann es ggf. sinnvoll sein, natürliche "Aufnahmehemmnisse" durch die Verwendung liposomaler Produkte zu umgehen. Und auch wenn zahlreiche Studien belegen, dass die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hinsichtlich der täglich als "unbedenklich" geltenden Mindestmenge an Vitaminen und Mikronährstoffen massiv nach oben korrigiert werden müsste, da signifikante Effekte oft nur mit weit höheren Dosierungen erreichbar sind, ist es für die allermeisten Menschen nicht notwendig, liposomale Produkte (mit ihren potenziellen Gefahren) zu verwenden. Bei adäquater Funktion des Darms sowie der Leber ist eine zielgerichtete Ernährung in Kombination mit Kräutern oder herkömmlichen Nahrungsergänzungsmitteln vollkommen ausreichend, sodass liposomale Produkte hier keinen Mehrwert bieten.



Der Erzeugungsprozess liposomaler Nahrungsergänzungsmittel ist sehr aufwändig und man benötigt entweder große Hitze, große Drücke oder sogar beides zur Herstellung. Logischerweise gibt es keinen natürlichen Prozess, der ähnlich funktionieren würde. Langzeitfolgen sind ebenfalls nicht erforscht, da es sich um relativ neue Verfahren und Produkte handelt, über deren Langzeitwirkung noch keine verlässlichen Daten vorliegen.

Eine Überaufnahme ist möglich und leider wahrscheinlich.

Bei einigen Nährstoffen kommt es bei natürlicher Aufnahme bei einer Überdosierung zu Schäden, andere werden einfach ausgeschieden, wieder andere verursachen leichte Durchfälle. So ist dies beispielsweise bei Magnesium.

Was passiert aber nun bei dem "getarnten" Magnesium, welches in der Doppellipidschicht versteckt in die Zellen gelangt? Richtig, es wird in zu starker Dosierung aufgenommen und natürliche Mechanismen werden umgangen. Schon an diesem Punkt müssen wir von der potenziellen Gefahr liposomaler Produkte ausgehen.

Unnötige Fette

Des Weiteren wird gerne vernachlässigt, dass mit liposomalen Produkten zusätzlich "artfremde" Fette aufgenommen werden. Fette wiederum belasten die Leber, deren Mitarbeit unabdingbar für eine adäquate Entgiftungsfunktion ist. Außerdem verändern Fette den Blutfluss, indem sie die Viskosität (die Flüssigkeit) des Blutes verändern und es gewissermaßen dickflüssig werden lässt, was dazu führt dass es langsamer fließt, sich leichter arteriosklerotische Ablagerungen und damit Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck und Infarkt entwickeln, prozentual weniger Vitamine aufgenommen und transportiert werden können und durch den verringerten Fluss und Stoffaustausch auch die Entgiftungsfunktion (hier vor allem über die Nieren) eingeschränkt ist. Insbesondere Fette aus verarbeiteten Produkten (Fertiggerichte, Fleisch- und Wurstwaren, Backwaren etc.) sollten grundsätzlich gemieden werden, da die Leber der allermeisten Menschen bereits verfettet ist. Ebenfalls hochproblematisch für die Leber ist isolierter Fruchtzucker, wie er in vielen als gesund angepriesenen Süßigkeiten und Getränken oder Smoothies vorkommt, gekaufte, länger haltbare Smoothies sind somit nicht vergleichbar mit selbstgemachten, die auch noch die Faserstoffe erhalten und somit nicht zu einer Verfettung der Leber beitragen.



Achtung: ob eine Leberverfettung vorliegt, ist nicht vom Gewicht abhängig sondern primär von der Ernährung und Lebensweise. Schlanke Menschen mit einem erhöhten Grundumsatz können ebenso von einer Fettleber betroffen sein, wie Übergewichtige.

Wir stellen fest:

- liposomale Produkte werden besser aufgenommen, aber wer die Dosierung herkömmlicher Nahrungsergänzungsmittel erhöht, kommt idr. trotzdem preiswerter ans Ziel
- liposomale Produkte haben sehr kurze Verfallsdaten, sind flüssig und müssen im Kühlschrank gelagert werden. Vergisst man die Einnahme nach Öffnen der Flasche, muss man eine Tagesration entsorgen.
- normale Nahrungsergänzungsmittel funktionieren seit Jahrzehnten und wir kennen deren Nebenwirkungen genau
- Langzeitfolgen von liposomalen Nahrungsergänzungen kann derzeit niemand abschätzen
- sie sind überproportional teuer und in keinem Verhältnis zum Mehrwert, außer für den, der sie vertreibt
- eine kinesiologicalische Testung hat bei uns keines der liposomalen Produkte bestanden, keines scheint also wirklich verträglich zu sein
- Liposomale Produkte können die Leber zusätzlich belasten

Kapitel 17

Epsom Salz



Magnesiumsulfat-Heptahydrat/Bittersalz ($MgSO_4$)

- ermöglicht **Detox** des Körpers über die Haut. Diese **Entgiftungsmethode** ist übrigens die einzig zulässige für **stillende Frauen**, alle anderen sind in dieser Lebensphase ein absolutes Tabu! Die Salzbäder mit Magnesiumsulfat unterstützen effektiv die Entgiftung des Organismus bei parasitären Maßnahmen oder Darmreinigung, wenn besonders viele Toxine ausgeschieden werden und die Haut dazu einen großflächigen „Ausleitungsweg“ bietet.
- ist eine zusätzliche **Magnesium-Quelle**
- reduziert die Wahrscheinlichkeit der **Thrombose-Bildung**
- kurbelt den **Stoffwechsel** an und fördert die Regeneration
- wirkt entspannend und beruhigend

Anwendung für original Epsom Salts (Salz aus der Stadt Epsom in England):

- 150-200 gr Salz für eine volle Badewanne (mit max +38 Grad Wassertemperatur), für Kleinkinder unter 3 Jahren nur 50 gr.
- Badedauer: 30 min. In den ersten 20 min werden der Haut die Giftstoffe entzogen, in den letzten 10 min wird Magnesium über die Haut in den Körper aufgenommen.
- Nach dem Bad ist es nicht empfehlenswert, zu duschen oder irgendwelche Pflegeprodukte zu benutzen.

Anwendung für Magnesiumsulfat in Pulverform:

- 100 gr. Magnesiumsulfat, 500 gr. Meeressalz und 500 gr. Himalaya-Salz für eine volle Badewanne (für Kinder unter 5 Jahren nur 1/3 der Menge).
- **Achtung:** Schlucke kein Badewasser, es wirkt stark abführend. Wenn du oft zu niedrigem Blutdruck neigst, nimm das Bad sitzend, wobei das Wasser nicht über den Herzbereich steigen darf.

Kapitel 18

Tagesplan



In den frischen unverarbeiteten Lebensmitteln sind alle Vitamine und Mineralstoffe in einem ausgewogenen und für unseren Körper optimal vorbereiteten Zustand vorhanden. Ihre Aufnahme wird von der Natur bestens geregelt.

Bei den synthetisch hergestellten **Nahrungsergänzungsmitteln** ist es etwas anders. Damit die Vitamine problemlos vom Körper aufgenommen werden, gibt es ein paar einfache aber sehr wichtige **Regeln**.

Die wasserlöslichen Vitamine (C und B-Vitamine) müssen mit viel Flüssigkeit eingenommen werden, können keine Reserveablagerungen in den Organen bilden, weswegen die Überschüsse direkt aus dem Körper ausgeschwemmt werden.

Die fettlöslichen Vitamine (A, D, K, E) müssen mit fetthaltigem Essen eingenommen werden. Sie lagern in den Organen (hauptsächlich Leber) und eine mögliche Überdosierung kann nicht ausgeschlossen werden.

Vitaminkomplexe sind nur eingeschränkt empfehlenswert: der tägliche Bedarf eines jeden Menschen ist je nach Geschlecht, Alter und Gewicht sehr individuell und, was noch wichtiger ist, einige Vitamine sind nicht miteinander kompatibel und können die gegenseitige Aufnahme schwächen oder blockieren und somit ihre Wirkung auf Null reduzieren. Ausnahme bildet der Vitamin-B-Komplex.



Gute Vitamin-Kombinationen für die möglichst hohe Effizienz sind:

- 1) D + K + Mg
- 2) A + E + Omega 3 + Zink
- 3) B-Vitamine + C

Diese drei Gruppen dürfen nicht vermischt werden.

Bei der Einnahme von Glutathion, anderen starken Antioxidantien und Vitamin C sollte mindestens eine Stunde zwischen der Einnahme einer Chlordioxidlösung liegen.

CDL oxidiert Glutathion in Glutathiondisulfid, was der Körper nicht so einfach wieder zu Glutathion reduzieren kann.

Kapitel 19

Schlusswort & Saisonkalender

Auf der folgenden Seite findet sich unser **Wildkräuter-Saisonkalender**.

Dieser verrät dir, wann du einige gute **Heilkräuter**, die viele **Vitamine**, **Mineralien**, **sekundäre Pflanzenstoffe** etc. enthalten, in der Natur finden kannst und welchen Pflanzenteil du ernten solltest.

Bei Heilkräutern ist es generell schwer, die genauen Inhaltsstoffe herauszufinden, die unten genannte Auswahl ist jedoch speziell abgestimmt auf den Zweck dieses Buches und dient der kostenlosen Ergänzung aus der Natur, kostenlos und für jeden verfügbar.

Wir wünschen viel Spaß beim Sammeln!

Wenn dir dieses E-Book gefallen hat und du dir weitere Inhalte wünschst oder Fragen hast, schreib uns gerne eine [Mail](#).

Weitere tolle Inhalte erreichen dich per Newsletter und wenn du uns unterstützen möchtest, kannst du dich gern mit einer kleinen Spende bedanken.

Wir danken dir, dass du dich für deine Gesundheit und natürliche Lösungen interessierst!

Wildkräuter- Saisonkalender



-- Blätter



-- Wurzeln



-- Triebspitze oder ganze Pflanze



-- Blüten

KRÄUTER

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

Brennessel (C, K, B)
(lat. *Urtica dioica*)



Brombeerblätter (Q, B)
(lat. *Rubus caesius*)



Breitwegerich (B)
(lat. *Plantago maior*)



Duftendes Schönpolster (Q, B)
(lat. *Callisia fragrans*)



Große Klette (C)
(lat. *Arctium lappa*)



Kalmus (C)
(lat. *Acorus calamus*)



Echtes Lungenkraut (B)
(lat. *Pulmonaria officinalis*)



Echtes Johanniskraut (Q)
(lat. *Hypericum perforatum*)



Löwenzahn (C, B)
(lat. *Taraxacum officinale*)



Spreizende Melde (C)
(lat. *Atriplex patula*)



Oregano /Dost (C)
(lat. *Origanum vulg.*)



Sand-Strohblume (Flav, C)
(lat. *Helichrysum arenarium*)



Schachtelhalm /Zinnkraut
(lat. *Equisetum arvense*)



Wasserpeffer (K)
(lat. *Polygonum hydropiper*)



Vogelbeere
(lat. *Sorbus aucuparia*)



Wiesen-Storchnabel
(lat. *Geranium pratense*)

