

# Kleines Nährstofflexikon gesundheitlich relevanter Stoffe

## Inhaltsverzeichnis

ABM-Pilz (*Agaricus blazei murill*)  
Agaricus blazei murill  
Alanin (Aminosäure)  
Allergische Erkrankungen  
Aloe Vera (*Aloe perfoliata*)  
Alpha Liponsäure (R-Dihydro Liponsäure)  
Aminosäuren  
Aminosäuren und Schwefelverbindungen  
Amla- Beere (*Emblca officinalis*)  
Ananas  
Angelika / Engelwurz (*Angelica archangelica*)  
Anis (*Pimpinella anisum L.*)  
Antikörpertest (IgG-Tests bei Lebensmittel-Unverträglichkeiten)  
Arganöl  
Arginin (Aminosäure)  
Artischocke (*Cynara scolymus*)  
Asparginsäure (Aminosäure)  
Astaxantin  
ATP-Energie  
Bärlauch (*Allium ursinum L.*)  
Basilikum (*Ocimum basilicum L.*)  
Biotin (auch Vitamin B7 oder Vitamin H)  
Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum L.*)  
Bor  
Brennnessel (*Urtica dioica*)  
Bromelain aus der Ananas  
Calciferol  
Carnitin  
Cellulase  
Chlorella (*Chlorella Pyrenoidosa*)....  
Chondroitinsulfat  
Chrom  
Chrom(III)chlorid  
Coenzym Q10 (Ubichinol)  
Colostrum  
Cranberry(*Vaccinium macrocarpon*),  
Curcuma (Gelbwurz)  
Cyanocobalamin  
Cystin /Cystein (Aminosäure)  
DHEA (Dehydroepiandrosteron)  
Dill (*Anethum graveolens L.*)  
Effektive Mikroorganismen (EM)  
Eisen  
Enzyme  
Fenchel (*Foeniculum vulgare mill.*)  
Ficin  
Flohsamen (*Plantago afra L.*)

Fluor  
Folsäure  
Genistein aus Soja  
Germanium (organisches Germanium)  
Gingko biloba  
Glukosamin  
Glucoseatmung  
Glutamin (Aminosäure)  
Glutaminsäure (Aminosäure)  
Glutathion  
Glycin, Threonin, und Serin (Aminosäuren)  
Granatapfel  
Grapefruit (Citrus paradisi)  
Grünlippmuschel (Perna Canaliculus)  
Grüntee (Camellia sinensis)  
Hagebutte, Heckenrose (Rosa canina L.)  
Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)  
Heilpilze (Shiitake, Reishi, ABM-Pilz)  
Himbeerblätter (Rubi idei folium)  
Histidin (Aminosäure)  
Holunder (Sambucus nigra L.)  
Huminsäure (Fulvosäure)  
Ingwer (Zingiber officinale)  
Isoleucin (Aminosäure)  
Jod  
Kadmium (Cd)  
Kalium  
Kalzium  
Kieselsäure  
Kohlgemüse (Brassica oleracea)  
Kollagenhydrolysat  
Kokosöl  
Krill (Euphausia superba)  
Kupfer  
Lebensmittel-Unverträglichkeiten  
Lecithin  
Leinsamen (Linum usitatissimum)  
Lentian  
Leucin (Aminosäure)  
Lichtspeicherkapazität  
Ling Zhi (Ganoderma lucidum oder auch Reishi)  
Lithium  
Löwenzahn (Taraxacum officinale)  
Lutein (Xanthophyll)  
Lysin (Aminosäure)  
Magnesium  
Magnesiumoxid  
Mangan  
Mangangluconat  
Methionin  
Molybdän  
Mumijo  
Natrium  
Natriummolybdat  
Natriumselinit  
NO-Gas  
Niacin  
Olivenblätter (Blätter des Ölbaums Olea europaea)

OPC / Traubenkernextrakt (Oligomere Polyantocyanidine)  
Oregano (*Oreganum vulgare*)  
Orotsäure  
Osteoporose  
Pangamsäure (Vitamin B15, N-Dimethylglycin)  
Papain  
Pangamsäure  
Pantothensäure  
Pfefferminze (*Mentha piperita* L.)  
Phenylalanin und das von ihm abhängige Tyrosin  
Phosphor (als Phosphat)  
Prolin  
Pyridoxin  
Quercetin  
Reishi  
Reiskleie  
Resveratrolextrakt aus Knöterich (*Polygonum cuspidatum*)  
Riboflavin  
Rooibos / Rotbusch  
Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)  
Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* L.)  
Rotklee (*Trifolium pratense*)  
Salbei (*Salvia officinalis*)  
Schwarzkümmel (*nigella sativa*)  
Schwefel  
Selen  
Serin  
Shiitake (*Lentian*)  
Siliciumdioxid  
Spirulina  
Süßholzwurzel (*Liquiritiae radix*)  
Süßlupine (die Gelbe: *Lupinus luteus*, die Weiße: *L. albus*)  
Threonin  
Thryptophan (Aminosäure)  
Thymian (*Thymus vulgaris*)  
Tocopherolacetat (Vitamin E)  
Triglyceride  
Tyrosin (Aminosäure)  
Tocopherol  
Ubichinol  
Valin (Aminosäure)  
Vanadium  
Vitamin B1 (Thiamin)  
Vitamin B2 (Riboflavin)  
Vitamin B3 (Niacin)  
Vitamin B5 (Pantothensäure)  
Vitamin B6 (Pyridoxin)  
Vitamin B9 (Folsäure)  
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)  
Vitamin B13 (Orotsäure)  
Vitamin B15 (Pangamsäure, Dimethylglycyl, DMG)  
Vitamin C (Ascorbinsäure)  
Vitamin D (Calciferol)  
Vitamin E (Tocopherol)  
Vitamin H (Biotin)  
Vitaminbildung durch Probiotika!  
Weizengras  
Yamswurzel

Zellvergiftung (oxidative Schädigung)  
Zink

ABM-Pilz (*Agaricus blazei murill*)

Japanische Krebsforscher haben als erste die ungemein starke Wirkung bei Krebs erkannt und es gibt inzwischen klinische Studien in USA, Japan, Brasilien und Mexiko. Diese Studien belegen eindrucksvoll die fast unglaubliche und schnelle Wirkung des ABM-Pilzes - auch bei Patienten im IV. Krebsstadium.

Seine heilende Wirkung – so ist sich die Wissenschaft sicher – hat er vor allem seinem hohen Gehalt an bestimmten Polysacchariden (ABM-Pilze besitzen den höchsten Gehalt vom Typ  $\beta$ -D-Glucan) und sind einem RNS-Protein-Komplex zu verdanken.

Es gibt dokumentierte Heilerfolge bei

- Bauchspeicheldrüsenkrebs,
- Brustkrebs,
- chronischer Hepatitis,
- Darmkrebs,
- Gebärmutterhalskrebs,
- Hirntumoren,
- Leberkrebs,
- Lungenkrebs,
- Magenkrebs,
- Prostatakrebs.

Besonders hilfreich hat sich der ABM-Pilz erwiesen bei

- austerapiertem Leberkrebs,
- Brustkrebs,
- Hepatitis B und C,
- Leberzirrhose.

Weiter hat sich der ABM-Pilz hervorragend bewährt bei

- Diabetes,
- erhöhten Cholesterinwerten,
- gestörter Blutbildung,
- Immunschwäche,
- Störung der Leberfunktion,
- Störungen und Vergrößerungen der Milz,
- Verdauungsstörungen.

Der ABM-Pilz

- stabilisiert das Immunsystem.
- fördert die Blutbildung im Knochenmark (diese ist bei einigen Krebserkrankungen und als Folge von Chemotherapie und Bestrahlung oft gestört).
- wirkt durch den hohen Gehalt an pflanzlichen Faserstoffen.
- entgiftet (diese Wirkung wird durch das Vorhandensein von Verdauungsenzymen unterstützt).

Weitere Indikationen:

- Allergien,

- Angina Pectoris,
- Arthritis,
- Arthrose,
- Asthma,
- Bronchitis,
- Burn-out-Syndrom,
- Diarrhöe,
- Gastritis,
- hoher Blutdruck,
- hoher Blutzucker,
- hoher Cholesterinspiegel.

#### Agaricus blazei murill

Agaricus blazei murill konnte schon bei vielen Patienten erfolgreich eingesetzt werden, welche die Schulmedizin bereits aufgegeben hatte.  
(Siehe: ABM-Pilz)

#### Alanin (Aminosäure)

- ist essentiell beim Stoffwechsel von Vitamin B6 und Tryptophan.
- spielt eine wichtige Rolle in den Stoffwechselprozessen zwischen der Muskulatur und der Leber.
- spielt eine wichtige Rolle im Harnstoffzyklus.
- ist es an der Energiebereitstellung beteiligt und hilft bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels

#### Aloe Vera (*Aloe perfoliata*)

Aus ägyptischen Aufzeichnungen geht hervor, dass man diese Wüstenlilie und ihre Wirkung bereits vor rund 6000 Jahren kannte. Bei den Sumerern galt sie als Heilpflanze. Ebenso war sie in der chinesischen Heilkunde und bei den Mayas bekannt. Alexander der Große hat die Verletzungen seiner Soldaten damit behandeln lassen. Kolumbus hat auf seinen Schiffen immer Aloe vera Pflanzen in Töpfen mitgeführt; die Matrosen heilten ihre Wunden damit. Der griechische Arzt Dioscurides schreibt im ältesten Heilkräuterbuch der Welt über die heilende Wirkung der Aloe Vera.

Die Aloe Vera hat rund 160 Einzelwirkstoffe, darunter

- ätherische Öle.
- 11 Anthraquinone (geschätzt wegen ihrer abführenden und schmerzstillenden Wirkung).
- 13 Mineralstoffe (u. a. Calcium, Phosphor, Kalium Eisen, Natrium, Mangan, Magnesium, Kupfer, Chrom, Zink).
- 15 Enzyme.
- Saponine (Kohlehydrate mit reinigender und antiseptischer Wirkung),
- 21 Aminosäuren.
- 4 essentielle Fettsäuren.
- Vitamin A, C, B1, B2, B12.

Die zentrale Substanz aber ist Acemannan, ein langkettiges Zuckermolekül (Polysaccharid).

## Acemannan

- lagert sich in alle Zellmembranen des Körpers ein und bewirkt dort die Immunstärkung des ganzen Organismus gegen Parasiten, Viren und Bakterien.
- sorgt für ausreichend Gelenkschmiere, kann Arthritis vorbeugen oder - wenn sie schon akut ist, lindern.
- kann durch seine antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften helfen Candidaüberwucherungen zu kontrollieren und die natürliche Bakterienflora der Verdauungsorgane wieder herzustellen.
- fungiert als Brücke zwischen Fremdprotein und Makrophagen, wodurch die Aufnahme der Fremdproteine durch die Fresszellen wesentlich erleichtert wird. Diese Brückenfunktion gilt als Schlüsselkomponente bei der Immunstärkung des Zellkerns. Klinische Versuche an Aidskranken zeigten, dass die Behandlung mit Aloe-vera-Saft positive Folgen für die Patienten hatte: das Fieber sank, nächtliche Schweißausbrüche konnten gestoppt werden, Infektionen klangen ab, die Kurzatmigkeit ging zurück, Durchfall hörte auf, sogar die Lymphknoten verkleinerten sich.

Äußerliche Anwendung bei Abszessen, Akne, Ekzemen, Fußpilz, Haarausfall, Herpes, Neurodermitis, schlecht heilende Wunden, Schuppen, Verbrennungen (Sonnenbrand).

## Alpha Liponsäure (R-Dihydro Liponsäure)

- Liponsäure kann mehr freie Radikale unschädlich machen als jedes andere Antioxidans.
- Was die Alpha-Liponsäure so hervorhebt ist ihre außergewöhnliche Fähigkeit ein Netzwerk mit anderen Antioxidanzien aufzubauen.
- Dieses *antioxidative Netzwerk* besteht aus den so genannten fünf großen Antioxidanzien Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q10, Glutathion und der Liponsäure und stellt als solches ein einmaliges biologisches System der Gesundheitsvorsorge und Regeneration dar.

Da wir nur eine geringe Menge der Alpha-Liponsäure über bestimmte Nahrungsmittel wie Spinat, Kartoffeln und rotes Fleisch aufnehmen, ist eine extra Zufuhr dieser bemerkenswerten Moleküle sehr zu empfehlen um nach Möglichkeit eine wirklich optimale Gesundheit zu gewährleisten.

## Aminosäuren

Aminosäuren sind die Bausteine der Proteine (Eiweiße). Sie gehören zu den Grundbausteinen aller Zellen. Sie verleihen der Zelle nicht nur ihre Struktur: sie sind sozusagen molekulare 'Maschinen', die Signalstoffe erkennen und diese transportieren. Die Eiweißbausteinversorgung dient der Zellregeneration und der Verbesserung der Regenerationsfähigkeit und des Energiehaushalts.

So spielen diese Aminosäuren eine mit entscheidende Rolle

- bei Belastungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.
- bei Schwäche des Immunsystems.
- als Krebschutz.
- bei Leberzirrhose.
- bei Kachexie (Auszehrung).

- bei Autoimmunerkrankungen.
- beim chronischen Müdigkeitssyndrom.

Die orale Ergänzung von Aminosäuren kann mentale Ermüdungserscheinungen (Konzentrationschwäche, langsamere Reflexe, nachlassende Spritzigkeit etc.), die durch längere oder akute Krankheit, Stress, Überlastung oder hochintensive körperliche Belastung unweigerlich auftreten, deutlich abmildern bzw. hinauszögern.

#### Aminosäuren und Schwefelverbindungen

Wenn im Körper Aminosäure- und Schwefelverbindungs-mangel herrscht, dann bricht die NO-Gas-Produktion zusammen,

- weil der Körper diese NO-Gas-Produktion abschaltet oder reduziert, denn: NO-Gas wäre ansonsten autotoxisch (selbstvergiftend).
- weil nicht genügend wirksame, in der Zelle selbst gebildete Antioxidanzien zur Verfügung stehen, um NO-Gas zu antioxidieren.

Es sind nicht alleine Substanzen wie Vitamin C, Vitamin E oder Vitamin A, Selen und Zink für die Antioxidation entscheidend, sondern obige Schwefelverbindungen und Aminosäuren!

*(Siehe: NO-Gas)*

#### Amla- Beere (*Emblica officinalis*)

Diese indische grüne bis gelblich braune Stachelbeere ist seit 5000 Jahren ein fester Bestandteil traditioneller ayurvedischer Gesundheitsrezepturen. Sie ist eine der erstklassigsten und reichsten Vitamin-C-Quellen. Eine frisch gepflückte Frucht besitzt bis zu 1000 mg Vitamin-C. Die zahlreichen Bioflavonide, Bitterstoffe (Polyphenole) und Mineralien in der Frucht verstärken zudem die Aufnahmefähigkeit der Ascorbinsäure im menschlichen Körper. Der hohe Gerbsäurenanteil (ca.20%) schützt das empfindliche Vitamin C vor Oxidation.

Weitere Inhaltsstoffe:

- Beta-Carotin,
- das Enzym(Superoxiddismutase),
- Eisen,
- Kalzium,
- Kalium,
- Pektine,
- Vitamin-E,
- Vitamin B-3, , und das Enzym SOD.

Eine grosse Wirkung von Amla und bestätigt das „Niwa Institute of Immunology“ in Japan; insbesondere die antioxydative Wirkung als Fänger von "Freien Radikalen".

#### Ananas

Die Enzyme der Ananas

- aktivieren den Zellstoffwechsel,
- bauen Schlackenstoffe ab,
- beleben und vitalisieren den Körper.

Die Ananas ist wie die vielen anderen tropischen Früchte ein wahrer Enzymcocktail aus verschiedenen Fruchtenzymen, Coenzymen, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Sie enthält Eiweiß spaltende Enzyme wie das Bromelain, Vitamin C, Mineralstoffe und B-Vitamine. Regt die natürliche Verdauung an und besitzt entzündungshemmende Eigenschaften.

Angelika / Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Die Heilpflanze Angelika wirkt

- antiseptisch,
- abwehrsteigernd,
- kraftspendend.

Empfehlenswert ist sie bei

- Appetitlosigkeit,
- Blähungen,
- Erkältungskrankheiten,
- Erschöpfungszuständen,
- Kreislaufschwäche.
- Leberschwäche,
- Magenschwäche,
- Rheuma,
- Verstopfung.

Anis (*Pimpinella anisum* L.)

- wird in erster Linie bei Magen-Darm-Beschwerden verwendet, die mit vermehrten Blähungen oder Verstopfungen einhergehen.
- wirkt auswurfördernd, krampflösend, antibakteriell, appetit- und verdauungsanregend.
- ist als Mittel gegen Infektionskrankheiten der oberen Atemwege geläufig.

Arganöl

Der Arganbaum (*Argania spinosa*), in Marokko beheimatet, schafft dort einen natürlichen Schutz gegen die Wüstenbildung und hilft mit, das ökologische Gleichgewicht zu bewahren. Er zählt zu den ältesten Bäumen der Welt. Vor rund 25 Millionen Jahren entwickelte sich die *Argania spinosa* zu einem Spezialisten für wüstenähnliche, trockene Regionen; er wird bis zu 400 Jahre alt. 1998 wurde der marokkanische Arganbaumbestand in der Liste der Biosphärenreservate der UNESCO aufgenommen.

Die Gewinnung seines Öls geschieht aus der olivenähnlichen Frucht in reiner Handarbeit und ist seit Generationen eine Fertigkeit der Berberfrauen. Für die Berber ist der Arganbaum tatsächlich ihr Lebensbaum. Er versorgt die Familien mit nahezu allem, was sie benötigen: Holz als Brennstoff und als Gerüst für ihre Lehmhäuser, Früchte und Öl als hochwertiges Lebensmittel und als Medizin.

Das Arganöl gilt durch seine einmalig hohe Konzentration (über 80%) verschiedener ungesättigter Fettsäuren als das kostbarste Speise-Öl der Welt.

Stichworte:



- Antioxidanz (Vitamin-E Quelle, besonders durch Alpha-Tocopherol);
- natürliche Hautpflege;

Die weiteren Inhaltsstoffe

- Sterol,
- Schottenol und
- Spinasterol

sind als herausragende Radikalfänger zur Unterstützung des Immunsystems bekannt. Schottenol und Spinasterol gelten als pflanzliche krebshemmende Substanzen.

Arginin (Aminosäure)

spielt eine wichtige Rolle für die Muskelfunktion, beim Wachstum und bei Heilungsprozessen. Es reguliert und unterstützt das Immunsystems und wirkt antiviral und antitumorbidend. Es

- hemmt Tumorwachstum,
- stimuliert die Hirnanhangdrüsen,
- baut Muskelgewebe auf und verbrennt Fett,
- fördert die Wundheilung,
- entgiftet die Leber,
- erhöht die bei Männern die Spermienzahl.

Artischocke (*Cynara scolymus*)

Die distelartige Artischocke wurde bereits im alten Ägypten zur Diät benutzt. Bei den Römern galt Sie als Nahrung der Wohlhabenden.

Artischocken gelten als

- appetitanregend,
- verdauungsfördernd,
- cholesterinsenkend,
- blutreinigend.

Die medizinische und diätetische Wirkung von Artischocken wird besonders auf den Gehalt an *Flavonoiden* (besonders die Glykoside des Luteolins) und auf den Bitterstoff *Cynarin* zurückgeführt.

Die spezielle Wirkung ist

- choloretisch (die Gallenabsonderung in Leberzellen anregend),
- cholekinetisch (die Gallenblasenentlehrung anregend) und
- lipidsenkend (fettgehaltensenkend).

Aus diesen Gründen ist ihre Anwendung sinnvoll bei

- Verdauungsbeschwerden,
- hohen Blutfettwerte (Hyperlipidämien),
- Reizdarmsyndrom.

2003 war die Artischocke Arzneipflanze des Jahres.

Ascorbinsäure

(Siehe: Vitamin C)

#### Asparginsäure (Aminosäure)

- ist im Harnsäurezyklus beteiligt.
- ist im Zitronensäurezyklus beteiligt, der den Kohlenhydratstoffwechsel regelt.
- ist ein Ausgangsstoff der Nukleinsäure Pyrimidin, welche in der DNS Verwendung findet.
- ist wichtig für die Umwandlung von Kohlehydraten in Zellenenergie.

#### Astaxanthin

ist das rote Pigment von bestimmten Algenarten, Krebs- und Krustentieren, von Lachs und rosa Flamingos. Es ist ein äußerst wirkungsvolles antioxidatives Karotinoid, das auch

- immunstimulierende,
- krebshemmende,
- entzündungshemmende und
- herz- und lichtschtzende Eigenschaften besitzt.

Nach kürzlich durchgeführten Studien ist das Astaxanthin viel wirkungsvoller als das Beta-Karotin gegen das freie Radikal Singlet Oxygen.

- Es widersetzt sich wirkungsvoll gegenüber anderen schädlichen freien Radikalen.
- Es schützt insbesondere gut die empfindlichen Zellen der Membranen und Mitochondrien (« Astaxanthin is much more effective than vitamin E, beta-carotene and lutein in inhibiting peroxydation process by harmful free radicals » Miki W. et al, 1991.).

Zahlreiche Tier-und Humanstudien in vitro und in vivo, beweisen die antioxidative Wirksamkeit des Astaxanthins und seine Nützlichkeit bei der Prävention und/oder der Behandlung von neurodegenerativen Krankheiten, die mit oxidativem Stress assoziiert sind, kardiovaskulären Erkrankungen sowie zum Schutz der Augen und der Haut vor Schäden, die durch ultraviolette Strahlen induziert werden.

#### Bärlauch (*Allium ursinum* L.)

Die alte Heilpflanze Bärlauch war schon den Kelten und bei den Germanen bekannt. Sogar in Siedlungen aus der Steinzeit fand man Bärlauch-Überreste. Die damals lebenden Menschen müssen den Bärlauch geschätzt haben, denn die Milch von Nutztieren wird durch ihn ungenießbar.

Die Römer nannten Bärlauch "*Herba salutaris*", heilendes Kraut, und schätzten ihn als magen- und blutreinigendes Mittel.

In der Erfahrungsheilkunde wurde Bärlauch gegen

- Arteriosklerose,
- Bluthochdruck und bei
- Magen-Darm-Störungen.

eingesetzt. Er gilt als gutes pflanzliches Antibiotikum.

Bei der Bearbeitung des Bärlauchs (Verletzung seines Gewebes) vermischen sich seine Alliine mit seinen Enzymen (Alliinasen-Lyasen) und es entstehen die nach Knoblauch riechenden Alkylsulfensäuren.

In Selbst-Reaktionen entstehen die Spaltprodukte

- Ajoen,
- Cycloalliin,
- Dialkylsulfide,
- Gamma-Glutamylalliin,
- S-Oxide,
- Thioacrolein,
- Thiosulfonate.

Der Kräuterpfarrer Johann Künzle schrieb: "*Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.*"

Weitere Inhaltsstoffe:

- Adenosin,
- Cystein,
- Cystein-S-oxide,
- Eisen,
- Glutathion,
- Magnesium,
- Mangan.

Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen:

- Steigerung der Blutzirkulation.
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes.
- Ohrgeräusche (Tinnitus aurium) klingen spürbar ab.
- Besserung von Herzrhythmusstörungen.
- Verklumpungs-Hemmung der Blutplättchen.
- Verhinderung von arteriosklerotischen Gefäßveränderungen (Herzinfarkt- und Schlaganfallvorbeugung).
- Schmerzen verursachende Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert (wichtig besonders bei rheumatischen Erkrankungen).
- Normalisierung der Verdauung (durch verstärkte Bildung von Gallensäuren und Verdauungsenzymen).
- Harmonisierung der Darmflora (Befreiung des Darms von pathogenen Bakterien und Pilzen).
- Konzentrationen von Schwermetallen wie Quecksilber und Cadmium lassen sich reduzieren; der Schwefel bindet zudem die fettlöslichen Schadstoffe im Körper.
- Allgemeine Stimulierung des Immunsystems durch Aktivierung der Makrophagen (Fresszellen).

Basilikum (*Ocimum basilicum* L.)

- wirkt unterstützend bei der Verdauung.
- Hildegard von Bingen empfiehlt Basilikum bei Fieber
- Traditionelle Indikationen: Verdauungsprobleme, Koliken, Blähungen, Magenkrämpfe.

Biotin (auch Vitamin B<sub>7</sub> oder Vitamin H)

Das Biotin spielt eine wichtige Rolle bei Stoffwechselprozessen. Es hilft bei der Glukosesynthese und begünstigt den reibungslosen Ablauf von Zellwachstum und -teilung, außerdem den Abbau von Amino- und Fettsäuren.

Es wird zu einem erheblichen Teil in der Darmflora gebildet und zusätzlich über die Nahrung aufgenommen. Es kommt im menschlichen Körper in verschiedenen Organen und Geweben vor.

Biotin

- fungiert als Enzym im Fettsäurestoffwechsel.
- baut Fettsäuren auf und ab.
- ist aktiv beim Cholesterinstoffwechsel.
- ist Starter für den geregelten Ablauf des Eiweißstoffwechsels.
- baut die Aminosäure Leucin auf.
- aktiviert die Neubildung von Zuckerstoffen aus Eiweißen und Fetten.

Besonders reich an Biotin sind Leber, Niere, Eigelb, Sojabohnen, Nüsse, Spinat, Pilze und Linsen. Auch mageres Fleisch, Obst, Getreide und Brot enthalten Biotin.

Merkmale von Biotinmangel:

- Appetitlosigkeit,
- Blutarmut,
- Depressionen,
- Entzündung der Zunge (Glossitis),
- erhöhte Gesamtcholesterinwerte,
- Hautstörungen,
- Haarausfall,
- Muskelschmerzen,
- Müdigkeit,
- Ohnmacht,
- spröde Nägel,
- Unterzuckerung (Hypoglykämie).

Bockshornklee (*Trigonella foenum-graecum* L.)

Hier: Bockshornkleesamen

Der Bockshornklee stammt ursprünglich aus Persien. In Ägypten spielte er sowohl in Pflanzenheilkunde (besonders als Geburtshilfeund in religiösen Handlungen eine Rolle. Er ist ein einjähriges, bis zu 50 cm hoch wachsendes Kraut; medizinisch verwendet werden die reifen, getrockneten Samen.

Inhaltsstoffe:

- Aminosäuren,
- Chrom,
- Fette,
- Lecithin,

- Proteine,
- Schleimstoffe,
- Selen,
- Stenole,
- Steroidsaponine,
- Trigonellin (Nicotinsäurederivat),
- Vitamine A und D.

Hildegard von Bingen nennt ihn als Heilmittel gegen Hautkrankheiten. Durch Pfarrer Kneipp wurde die Verwendung von Bockshornklee wieder neu entdeckt; er erlebt seitdem eine starke Nachfrage. Kneipp lobte diese Heilpflanze bei jedem Anlass sehr und setzte sich auch stets für deren Anbau ein. Kneipp: "*Foenum graecum ist das beste von allen mir bekannten Heilmitteln zum Auflösen von Geschwülsten und Geschwüren.*"

Heilwirkung der Erfahrungsheilkunde:

- Abszesse,
- Allgemeinschwäche,
- Anregung der Milchsekretion,
- Appetitlosigkeit,
- aufgesprungene Hände und Lippen,
- Blasenentzündung,
- blutbildend,
- Bluthochdruck,
- Bronchitis,
- entzündungswidrig,
- Furunkel,
- Geschwüre,
- Husten,
- Halsschmerzen,
- Lymphdrüsenanschwellungen,
- Magerkeit,
- Offene Beine,
- Rekonvaleszenz,
- Schleimlösend.
- Verdauungsstörungen.

Bor

wirkt mit

- bei der Herstellung der Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron.
- bei der Stabilisation der Proteine im Zellplasma (deshalb wohl seine positive Wirkung bei Osteoporose).
- bei der Stabilisierung des Immunsystems (Bildung von Antikörpern).

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Hier: Große Brennnessel

Die mehrjährige Große Brennnessel ist ein uraltes Heilkraut mit einem breiten Wirkungsspektrum. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen beeindruckend viele Aussagen der Erfahrungsheilkunde.

Die Brennnessel enthält als wirksame Bestandteile

- Acetylcholin,
- Ameisensäure,
- ätherische Öle,
- Caffeoyl-Chinasäuren,
- Calcium,
- Chlorophyll,
- Eisen,
- Gallussäure,
- Histamin,
- Kalium,
- Kieselsäure,
- Magnesium,
- Mineralsalze (besonders Calcium, Kaliumsalz),
- Natrium,
- Phosphor,
- Provitamin A,
- Vitamin C.

Die Brennnessel gilt als

- blutreinigend,
- blutbildend,
- blutstillend,
- entzündungshemmend (bes. Harnwege)
- haarwuchsfördernd,
- hormonstabilisierend (Wechseljahre),
- schmerzlindernd,
- stoffwechselfördernd,
- wundheilungsfördernd.

Heilwirkungen in der Erfahrungsheilkunde bei

- Appetitlosigkeit,
- Bluthochdruck,
- Diabetes(unterstützend),
- Durchfall,
- entzündlichen Erkrankung der ableitenden Harnwege,
- entzündlichen Gelenkerkrankungen,
- Frühjahrsmüdigkeit,
- Harnwegserkrankungen,
- Magenschwäche,
- Menstruationsbeschwerden.
- Nierenschwäche, Nierengries,
- Prostatabeschwerden,
- Reizblase,
- Rheuma (Gicht),
- Schuppen,
- Verstopfung.

Bromelain aus der Ananas

Bromelain aus der Ananas hat eine Eiweiß spaltende Eigenschaft hat, welche die proteinhaltige 'Tarnkappe' der Krebszelle auflöst. Dann erst, wenn die Tarnhülle zerstört ist, kann das körpereigene Abwehrsystem die Tumorzelle erkennen. Abwehrzellen können jetzt die Krebszelle angreifen.

## Bromelain

- baut Ablagerungen an den Gefäßwänden (Plaques) ab.
- beugt Durchfällen vor (es verringert die Anzahl schädlicher Bakterien im Dünndarm).
- fördert allgemein die Verdauung.
- fördert die Aufnahme sekundärer Pflanzenstoffe besonders Curcumin.
- fördert die Wirksamkeit von Verdauungsenzymen.
- hemmt die Ansammlung von Blutplättchen (Anti-Thrombosen-Wirkung).
- hemmt die Prostaglandine, welche Entzündungen bilden.
- hilft bei Schmerzen und fördert Wundheilung.
- hilft beim Abbau von Fibrin im Blut, welches die Blutzirkulation schwächen kann.
- hilft, fremde Proteine (Antigene) aufzulösen.
- ist ein natürlicher Blutverdünner und wirkt antientzündlich.
- kann schädlich wirkende Immunkomplexe abbauen.
- lindert Schwellungen und Gelenkschmerzen (Gicht).
- lindert Sodbrennen.
- schützt Körpergewebe vor Austrocknung.
- schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- stärkt Abwehrprozesse bei Krebs.
- stärkt Abwehrprozesse im Immunsystem.
- trägt dazu bei, die Ausbreitung von Krebszellen zu hemmen.
- trägt zur Heilung von Magengeschwüren bei.
- verringert entzündliche Prozesse in Geweben, Gelenken und Knochen.
- verringert Venenentzündung.

## *Calciferol*

(Siehe: Vitamin D)

## Carnitin

- Carnitin ist ein natürlicher Bestandteil der Muskulatur des Menschen und wird in Leber und Nieren aus den Aminosäuren Lysin und Methionin gebildet.
- Herz- und Skelettmuskulatur weisen den höchsten L-Carnitingehalt auf.
- Carnitin hat die Eigenschaft, die für die Zellenergie notwendigen Fettsäuren in die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien einzuschleusen. Dort werden sie zur Zellenergie-Gewinnung (ATP) gebraucht.
- Es ist jene Zellenergie, welche den kollabierten Krebszellen zugeführt werden muss, damit sie ihre Verbrennung wieder von Glucoseverbrennung auf Sauerstoffverbrennung zurückfahren können.
- Somit ist Carnitin ein primäres Krebs-Prophylaktikum, das auch und gerade bei akutem Ausbruch dringend benötigt wird.

## Cellulase

- sind Enzyme, die Zellulose zu  $\beta$ -Glukose abbauen (Da Zellulose von den körpereigenen Enzymen im menschlichen Verdauungstrakt nicht verwertet werden kann, erfolgt sein Abbau durch die mikrobielle Flora im Dickdarm).
- werden hauptsächlich von symbiotischen Bakterien (in den Mägen von Pflanzenfressern) gebildet.

Chlorella (Chlorella Pyrenoidosa oder - vulgaris)

Die grüne Mikro-Alge Chlorella ist eine Süßwasseralge ist eine grüne Mikro-Alge, so groß wie ein Blutkörperchen. Chlorella ist eine der chlorophyllreichsten Pflanzen die ir kennen. Seit fast 40 Jahren wird Chlorella in den Industrienationen, vor allem in Japan, als Nahrungsergänzung genutzt.

Die getrocknete Chlorella-Alge kann Giftstoffe wie ein Schwamm aufsaugen, ohne dass diese sich aus dieser Verbindung lösen können (Verantwortlich für diese unumkehrbare Bindung ist der Wirkstoff Sporopollenin). Der gebundene Schadstoff wird samt Alge dann ausgeschieden.

Chlorella ist zudem ein natürliches Antibiotikum, das sich in Versuchen als außerordentlich wirksam gegen solche Bakterien erwies, die für den menschlichen Organismus schädlich sind.

Ihre Inhaltsstoffe:

- 19 Aminosäuren - einschließlich aller acht essentiellen
- Mineralien: Calcium, Magnesium, Silizium,
- Spurenelemente: Eisen, Chrom, Zink,
- Vitamine: Vitamin B-Komplex, . Vitamin C, Vitamin E und D, Vitamin B12, Folsäure, Niacin.
- Provitamin A (Beta Carotin),
- Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren,
- Polycaccharide,
- sekundäre Pflanzenstoffe: Chlorophyll, Carotinoide

Heilwirkung:

- ausleitend
- entgiftend
- Immunsystem stärkend
- Krebs vorbeugend
- Stress abbauend

Chondroitinsulfat

Chondroitinsulfat ist ein natürlicher Bestandteil des Gelenkknorpels. Als Wirkstoff für Knorpelschutzpräparate wird Chondroitinsulfat aus verschiedenen tierischen Quellen gewonnen, z.B. aus Haifischknorpel.

Chondroitinsulfat

- ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und speziell des Knorpels von Gelenken und Bandscheiben,
- ist ein Bestandteil der Zellmembranen (-wände) und kann ihre Funktionen fördern.
- kann die Blutzirkulation verbessern und der Zusammenballung von Blutplättchen vorbeugen.



- kann auch die Enzyme Kollagenase und Elastase daran hemmen, verstärkt Kollagen (Eiweißstoffe als Stützsubstanzen) und Knorpelgewebe abzubauen
- ist auch in Arterienwänden und Herzklappen vorhanden.
- kann dazu beitragen erhöhtes Cholesterin zu senken. Es kann die Oxidation von LDL-Cholesterin hemmen und helfen, die LDL- und Triglyzerid-Werte zu verringern.

Mit zunehmendem Alter kann die Bildung von Chondroitinsulfat nicht mehr ausreichend sein. In unserer Nahrung kommt Chondroitinsulfat vorwiegend in Muscheln und Austern, vor, die ebenso wie Knorpelprodukte eher wenig oder kaum noch gegessen werden.

*(Siehe: Glucosamin)*

## Chrom

Das Schwermetall Chrom ist ein essentielles Spurenelement, das in geringen Mengen lebensnotwendig ist.

Chrom ist wichtig

- für den Kohlehydrat- (Zucker) und Fettstoffwechsel, als Co-Faktor einiger Enzyme.
- für den Zellkern zum Ablesen und vervielfältigen der DNS.
- zur Erhaltung und Funktionstüchtigkeit der Hornhaut und der Augenlinse.
- für die Elektronenübertragung in der Atmungskette jeder einzelnen Körperzelle.

Fehlt Chrom, bricht das sauerstoffangetriebene Energiemodell einer Zelle zusammen. Dann schaltet die Zelle um auf Glucoseverbrennung. Dabei entstehen Polyamine, welche die Zellteilung antreiben: Das Krebsgeschehen ist auf dem Weg.

## Chrom(III)chlorid

*(Siehe: Chrom)*

## Coenzym Q10 (Ubichinol)

Für den Menschen ist das Coenzym 10 von höchster Wichtigkeit. Seine Aufgabe ist es, die Zellen zu schützen und den Körper mit ausreichender Energie zu versorgen.

## Coenzym Q10

- ist ein Beschleuniger der Stoffwechselprozesse und reduziert die freien Sauerstoffradikale.
- ist Elektronenüberträger in den Zellmembranen der Mitochondrien (Zellorganellen) und ist für sie lebenswichtig.
- gehört zum antioxidativen Netzwerk (siehe Alpha-Liponsäure).
- ist als Ergänzung zur täglichen Ernährung sehr zu empfehlen (Sollte besonders in vorgeschrittenem Alter gerade im Hinblick auf die Erhaltung eines gesunden Herzens und der umgebenden Gefäße extra zugeführt

werden, weil die körpereigene CoQ10 Produktion mit steigendem Alter in zunehmendem Maße abnimmt).

### Colostrum

Als Haupt-Inhaltsstoffe von Colostrum, der ersten Milch nach der Geburt, sind zu nennen:

- Immunglobuline,
- Interferone, Interleukine,
- Laktoferrine,
- Spurenelemente.
- Vitamine,
- Wachstumsfaktoren.

Colostrum heilt undichte Darmschleimhäute, welche bei vielen menschlichen Krankheiten eine entscheidende Rolle mitspielen

- Colostrum bietet dadurch einen hervorragenden Immunschutz in einer Welt voller Keime, Umweltgifte und Krankheitserreger, denn die Immunglobuline in Colostrum sind fähig, Bakterien Viren und Hefepilze zu neutralisieren. Seit hunderten von Jahren wird deshalb in der Volksmedizin die Vormilch der Kuh zur Unterstützung des Immunsystems verwendet. Im 19. Jahrhundert war Colostrum das 'Antibiotikum' der Heilkunde.
- Da in unserer Zeit die möglichen schädlichen Wirkungen der Antibiotika-Präparate immer offenkundiger werden, erlebt dieses Milchprodukt ein großes Comeback.
- Colostrum von Kühen ist besonders wirksam, da deren Plazenta keine Immunglobuline an das Ungeborene weitergibt. Das neugeborene Kalb erhält seinen Immunschutz allein über die erste Milch. Colostrum von Kühen enthält deshalb Immunstoffe in bis zu 40-fach höherer Konzentration als sie im Blut von Menschen vorkommen!
- Colostrum enthält als einziges Nahrungsmittel das Enzym Telomerase, jenes „Unsterblichkeitsenzym“, das die Aufgabe hat, die Chromosomen-Endstränge nach der Zellteilung wieder zu reparieren, um den Zelltod zu verhindern. In der Krebstherapie und in der Rehabilitation wird Colostrum heute eingesetzt, um die Immunkräfte des Patienten so massiv wie möglich zu stärken.

### Cranberry(*Vaccinium macrocarpon*),

Die Großfrüchtige Moosbeere (englisch *cranberry*) ist eine Beerenstrauchart der Gattung der Heidelbeeren. Die amerikanische Kranbeere ist robuster und weniger rund ist als die europäische Variante

In der amerikanischen Volksmedizin sind die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Cranberrys seit langem bekannt. Die Indianer nutzten Cranberrys zum Heilen von Wunden und zum Färben von Stoffen. Die Seefahrer nahmen die Beeren mit auf Walfangreisen, um dem Skorbut vorzubeugen.

Medizinisch belegt sind folgende Wirkungen:

- bakteriostatisch (Vorbeugung von Mund-, Magen- und Harnwegsinfektionen, insbesondere durch *Escherichia coli*)
- entzündungshemmend (durch Bildung von Salizylsäure im Körper)

Wirksame Inhaltsstoffe:

- Antioxidantien
- 1-O-Methylgalactose,
- Kalium
- Natrium
- Phlorizin i
- Phosphor
- Proanthocyanidine.
- Prunin,
- sekundäre Pflanzenstoffe.
- Tannin
- Vitamin C

Neue Studien weisen darauf hin, dass Inhaltsstoffe der Cranberry Krebs blockieren könnten. Bestätigt wird, dass Cranberry-Proanthocyanidine (PACs) das Wachstum von Lungen-, Darmtumoren und Leukämiezellen hemmen.

Curcuma (Gelbwurz)

Curcuma wirkt entzündungshemmend, galle- und verdauungsfördernd; außerdem regt es die Atmung, die Gebärmutterfunktion und den Kreislauf an. In pharmakologische Arbeiten wird insbesondere von Heilwirkungen bei Tumorbildungen berichtet.

Indikationen bei

- entzündlichen Erkrankungen jeder Art,
- Entzündungen der Galle,
- Gelbsucht,
- Haut- sowie Augenerkrankungen,
- Krebsprophylaxe und akutem Krebsgeschehen,
- Leberleiden,
- Menstruationsproblemen,
- Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsproblemen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

In jeder Körperzelle befindet sich ein Lichtspeicher, welcher Licht (Photonen) speichert und wieder abgibt. Diese Photonen steuern zahlreiche Stoffwechselprozesse in unseren Zellen.

Krebszellen geben nun wesentlich mehr Photonen ab als sie aufnehmen – dadurch läuft der Lichtspeicher allmählich leer.

Die aktuelle Forschung, u.a. von Prof. Dr. Fritz-Albert Popp beweist, dass Curcuma die übermäßige Photonenabstrahlung einer Krebszelle beendet. Die Prozesse des Lichtverlustes werden sogar umgedreht (der Lichtspeicher füllt sich wieder), so dass die Krankheit 'Krebs' gestoppt wird.

Dies gilt für alle untersuchten Krankheitsbilder wie

- Krebs,

- Autoimmunerkrankungen,
- arterielle Durchblutungsstörungen,
- Allergien und Degenerationskrankheiten.

Jede dieser Krankheiten zeigt massive Lichtverluste. Durch den gezielten Einsatz biologischer Heilmittel – insbesondere Curcuma - ist es gelungen, diese Lichtverluste zu stoppen. Curcuma verhindert das Einbrechen von Metastasenzellen in die Blutbahn und damit deren Ausbreitung!

Gegen Krebs ist zur Zeit Curcuma die am genauesten und umfangreichsten wissenschaftlich dokumentierte biologische Waffe: Curcuma hemmt alle inneren und äußeren Signal- und Stimulationswege von Krebszellen.

*(Siehe auch: Mitochondrien, Krebsvermeidung)*

### *Cyanocobalamin*

*(Siehe: Vitamin B12)*

### Cystin /Cystein (Aminosäure)

- gehört zu den schwefelhaltigen Aminosäuren und hat somit eine hohe Entgiftungsfunktion (Antioxidans).
- geht mit im Körper eingelagerten Schwermetallen Verbindungen ein, um diese dann auszuscheiden.
- schützt vor Kupfertoxizität.
- wehrt Freie Radikale ab.
- hilft mit Schäden zu beheben, die durch Rauchen und Alkoholmissbrauch entstehen.
- ist hilfreich bei Arthritis.
- ist hilfreich bei der DNS-Reparatur.
- schützt vor Röntgenstrahlen-Auswirkungen.

### DHEA (Dehydroepiandrosteron)

ist ein Steroidhormon der Nebenniere. Steroidhormone können aufgrund ihres lipophilen Charakters (Fettlöslichkeit) problemlos durch die Zellmembranen gelangen und binden sich im Innern der Zellen an ein Rezeptorprotein. So erklärt sich auch, dass Steroid-Hormone eine so vielfältige Wirkung haben können.

- DHEA ist das verbreitetste Hormon im Blut (15-20mg/Tag) Und wird durch die Leber in das Sulfat DHEAS umgewandelt. Dieses wird im Körper weiter in die Sexualhormone Testosteron und Östrogen umgewandelt.

*(Siehe: Yamswurzel)*

### Dill (Anethum graveolens L.)

- Dill wird zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden eingesetzt.

## Effektive Mikroorganismen (EM)

Im Einzelfall gilt heute noch wissenschaftlich der genaue Wirkmechanismus der Mikroorganismen als nicht bekannt. Es ist jedoch anzunehmen, dass sie

- die Durchblutung des Darms steigern und so die Passage des Stuhls beschleunigen,
- dazu Substanzen produzieren welche Krankheitserreger abtöten oder in ihrem Wachstum hemmen,
- das Immunsystem stärken oder regulieren und die Erneuerung von Darmzellen beschleunigen.

Generell ist zu sagen, dass EMs (Probiotika) als Wächter des ökologischen Gleichgewichts der Darmflora fungieren. Sie

- produzieren Milch- und Essigsäure, welche den Darminhalt stabilisieren.
- unterstützen die natürliche Barrierefunktion des Darmes.
- Fremde Keime werden daran gehindert sich in Darm oder Darmschleimhaut anzusiedeln – unter anderem werden Entzündungen vermieden.
- produzieren Schwefelwasserstoff und Wasserstoffperoxyd, welche als mikrobizide Substanzen das Gleichgewicht innerhalb der Mikroflora des Darmes stabilisieren.
- bilden als wichtige Unterstützung der Verdauung kurzkettige Fettsäuren.
- unterstützen die Bildung verschiedener lebensnotwendiger Vitamine.
- deaktivieren pathogene Erreger.

Wissenschaftlich gesichert ist:

Durch die Vergärung von Glukose zu Milchsäure bewirken die Lactobacillen eine Senkung des pH-Wertes im Darm. Dadurch werden viele der Erreger in ihrem Wachstum gehemmt oder sogar inaktiviert. Darüber hinaus wird eine Fremdbesiedlung des Darms mit pathogenen Bakterien durch direkte antimikrobielle Wirkung verhindert bzw. reduziert.

*(Siehe auch: Probiotika und Milchsäurebakterien)*

## Eisen

- Seine wichtigste Funktion ist die Bindung von Sauerstoff an das Molekül Hämoglobin in den roten Blutkörperchen.
- Eisenmangel bedeutet eine Minderversorgung des Organismus mit Sauerstoff und kann zu vielfältigen und gravierenden Schäden führen.
- Im Kampf des Immunsystems gegen Krankheitserreger spielt Eisen eine wichtige Rolle.

## Fenchel (Foeniculum vulgare mill.)

- wirkt schleimlösend und Auswurf fördernd auf die Atemwege und hemmt bakterielles Wachstum.
- wirkt an den Verdauungsorganen krampflosend und blähungstreibend.
- wirkt antibakteriell bei Entzündungen.
- hilft gegen Blähungen, allgemeine Verdauungsbeschwerden, Magen und Darmkrämpfe, Bronchitis, Husten und Bindehautentzündungen.

## Ficin

Das Enzym Ficin ist wichtigster Inhaltsstoff des Safts von Feigen des Feigenbaumes (*Ficus carica*).

## Ficin

- ist aktiver Starter unseres biochemischen Stoffwechsels.
- ist verwandt mit dem Papain aus der Papaya und dem Bromelain aus der Ananas.
- hat eine sehr starke eiweißspaltende Wirkung.
- ist ähnlich den menschlichen Verdauungsenzymen Pepsin und Trypsin.
- enthält Ballaststoffe, die zu einem Sättigungsgefühl führen.

Frische Feigen gibt es bei uns relativ selten im Herbst zu kaufen. Feigen sind reich an Ballaststoffen, Fruchtzucker,  $\beta$ -Carotin, Enzymen und zahlreichen Mineralstoffen, wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen. Für die tägliche Ernährung sind Feigen wegen ihres hohen Schleimstoff- und Ballaststoffgehalts besonders wertvoll. Hauptlieferant der Ballaststoffe sind die kleinen Kerne in der Frucht, die zum Erhalt einer gesunden Darmflora beitragen.

## Flohsamen (*Plantago afra* L.)

Hier: Flohsamenschalen

Flohkraut ist ein einjähriges, niedriges Kraut. Seine Heimat ist der Mittelmeerraum und Westasien. Seine Samen enthalten reichlich Schleimstoffe, die bei Anwesenheit von Wasser stark quellen und eine unverdauliche, gelartige Masse bilden. Durch die Volumenzunahme wird die Darmtätigkeit angeregt und der Darminhalt geschmeidig gemacht. Die Wirkung tritt nach 12 bis 24 Stunden ein, der maximale Effekt wird erst nach einer Einnahme von 2 bis 3 Tagen erreicht.

## Anwendung bei

- entzündlichen Darmerkrankungen (hilft den Krankheitsverlauf zu stabilisieren).
- Erkrankungen, bei denen ein weicher Stuhl erwünscht ist, wie z.B. Hämorrhoiden, Analfissuren oder nach Operationen.
- Reizdarm.
- Verstopfung (habituelle Obstipation).
- wässrigen Durchfällen.

Flohsamen zeichnen sich aus - gegenüber anderen Quellmitteln wie Weizenkleie oder Leinsamen - durch deutlich verringerte Darmgasbildungen. Durch ihre geleeartige Konsistenz verkleben sie nicht an entzündlichen, verengten Problemstellen. Sie schlüpfen problemlos durch diese Engstellen und sorgen für eine Vermehrung der Darmtätigkeit. Es kommt zur Kräftigung der Muskulatur, dadurch zu einer gesteigerten Durchblutung und somit auch bei Entzündungen zum Heilungsprozess.

geschützt

## Fluor

- ist an Knochenbildung und Wachstum maßgeblich beteiligt (Fluorid wird in das Apatit der Knochen und Zähne eingebaut).
- härtet Zähne und Knochen (Widerstandsfähigkeit der Zähne gegen Umwelteinflüsse).
- schützt vor den Säuren der Kariesbakterien).

Industrielles Fluor in Zahnpasten und Nahrungsmittel werden von Teilen der Wissenschaft sehr kritisch betrachtet. Es gibt zahlreiche Publikationen, in welchen auch der Einsatz von Fluortabletten bei Kindern abgelehnt wird.

## Folsäure

(Siehe: Vitamin B9)

## Genistein aus Soja

Genistein aus Soja ist ein Isoflavon, wird Sojabohnen gewonnen und steht im Focus wissenschaftlicher Untersuchungen seit 1966.

Studien haben gezeigt, das Genistein sich mit den gleichen Rezeptoren wie Östrogen binden kann. Sojabohnen sind die einzige bedeutende Quelle von Genistein, allerdings die Mengen von Sojanahrung welche dem Körper heute zugeführt wird, sind kaum ausreichend. In Asien, wo Soja ein Hauptnahrungsmittel ist, kann der Verzehr bis zu 20-mal höher sein, als unter den westlichen Ernährungsgewohnheiten.

## Isoflavone, (auch Isoflavonoide)

- sind sekundäre Pflanzenstoffe mit einer pflanzlichen Abwehr-Funktion gegenüber pathogenen Erregern.
- haben antioxidative und antikarzinogene Wirkung.
- Genistein ist das wichtigste Isoflavonoid in Soja (Von allen Isoflavonoiden ist Genistein bisher am besten erforscht).

## Genistein

- kann unerwünschten östrogenen Wirkungen im Körper vorbeugen und so zum Schutz vor Brustkrebs beitragen.
- kann Prozesse innerhalb der Krebsbildung (Angiogenese) hemmen und krebsfördernde Enzyme blockieren.
- hat antioxidative Wirkungen und regt im Immunsystem die natürlichen Killer-Lymphozyten an.
- kann das Gesamt-Cholesterin und LDL senken sowie das "gute" HDL erhöhen.
- trägt zur Knochenbildung bei, wobei Zink die Effektivität fördert.
- kann die unerwünschten Begleitsymptome der Menopause senken.

Epidemiologische Studien aus Asien zeigen immer wieder, dass dort das Risiko für hormonabhängige Krebserkrankungen geringer ist. Das wissenschaftliche Interesse konzentrierte sich auf die asiatischen Ernährungsgewohnheiten. Fazit: Der regelmäßige Verzehr von Soja-Produkten, z.B. Tofu, führt zu einem erhöhten

Isoflavon-Anteil in der Nahrung mit den oben erwähnten Präventionseffekten vor allem für Brust-, Darm, Prostata- und Blasenkrebs.

#### Germanium (organisches Germanium)

Es wird in der Literatur empfohlen, Germanium bei folgenden Krankheiten unter ärztlicher Kontrolle einzusetzen:

- Beck'sche Krankheit,
- CO-Vergiftung,
- Dermatitis,
- Diabetes,
- Drüsenproblemen,
- gastrischer Ulcus,
- Gehirnthrombose,
- geistige Störungen, Schizophrenie,
- Gelenksrheumatismus,
- Herzinfarkt,
- Hepatom mit nachlassender Sehkraft,
- Kleinhirndegeneration,
- Leberfunktionsstörung (zum Beispiel Zirrhose) und Serumhepatitis,
- Nephrose-Syndrom auf der Haut,
- Schwangerschaft und Geburt,
- sensorische und motorische Störungen mit Muskelatrophie,
- Schlaganfall,
- Schwerhörigkeit.

#### Ginkgo biloba

Der 30 m bis 40 m hoch wachsende Ginkgobaum ist ein sommergrüner Laubbaum. Er gehört entwicklungsgeschichtlich zu den ältesten Pflanzenarten der Erde und stellt das Bindeglied zwischen Farnen und Nadelhölzern dar. Die Blätter färben sich im Herbst goldgelb. Der ursprünglich in China, Korea und Japan beheimatete Baum wird zunehmend auch in Europa angepflanzt, da er gegen schädliche Umwelteinflüsse sehr resistent ist. Dem Ginkgo (Samen und Extrakte aus Blättern) werden hauptsächlich durchblutungsfördernde Wirkungen zugesprochen. Seine Verwendung als Heilmittel ist bereits in der Sammlung „Shen Nung Pen Ts'ao King“ belegt (ca. 300 n.Ch.).

Extrakte aus Ginkgoblättern bei

- Arteriosklerodse.
- Demenz.
- Gefäßverkalkung.
- Hirnleistungsstörungen.
- Periphere arterielle Durchblutungsstörungen.
- Höhenkrankheit.
- Krampfadern.
- Krämpfe,
- Kreislaufstörung.
- Leichte kognitive Störung.
- Ohrensausen, Schwindel.

Experimentell nachgewiesen wurden folgende Wirkungen:



- Steigerung der Toleranz insbesondere des Hirngewebes gegenüber Sauerstoffmangel.
- Förderung der Gehirndurchblutung .
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes.
- PAF-Hemmung (Plättchenaggregationsfaktoren).
- Beeinflussung zentraler Neurotransmitter.
- Inaktivierung schädlicher Freier Radikale.

### Glukosamin

*(Siehe: Grünlippmuschel)*

### Glutamin (Aminosäure)

- ist einer der höchsten Energielieferanten,
- stärkt das Immunsystem,
- optimiert die Proteinverwertung im Körper,
- optimiert die Wassereinlagerung in der Muskulatur,
- verstärkt die Glykogenspeicherung in der Muskulatur.
- Ein erhöhter Glutaminbedarf besteht bei erhöhter Cortisolausschüttung, hoher körperlicher Belastung, Infektanfälligkeit, Stress, Verletzungen.

### Glutaminsäure (Aminosäure)

- ist der wichtigste Transmitterstoff für die Kommunikation zwischen den einzelnen Gehirnzellen.
- neutralisiert Ammoniak, welches lähmend auf die Hirntätigkeit wirkt.
- bildet das Salz Glutamat. Im Gehirn wirkt dieses als Neurotransmitter. (Bei schweren Erkrankungen, wie Parkinson, Alzheimer, Chorea Huntington sind Störung des Glutamin /Glutamatstoffwechsels im Gehirn festzustellen).

### Glutathion

- ist 'Mitglied' des antioxidativen Netzwerks (siehe: Alpha-Liponsäure) und gehört zu den wichtigsten aller Antioxidantien.
- kämpft gegen die freien Radikale bei der Glucoseverbrennung der Krebszellen.
- spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung der Leber und ist für die Gesundheit des Immunsystems von größter Bedeutung.

Sinkt der Glutathion-Level eines biologischen Systems ist die NO-Gas-Synthese gestört. Die Folge ist der Zusammenbruch des Immunsystems. Eine Mikronährstoffversorgung ist in diesem Fall zwingend notwendig!

*(Siehe: NO-Gas)*

### Glycin, Threonin, und Serin (Aminosäuren)

- sind wichtige Bausteine für Enzyme, Hormone, Neurotransmitter und viele andere Stoffe.
- Für viele Körperfunktionen sind diese drei Aminosäuren in ihrer abhängigen Wechselwirkung unerlässlich. So wandelt sich zum Beispiel Glycin in Serin um

und umgekehrt. Die Wirkungen sind so komplex, dass die Forschung erst am Anfang steht.

- Sind die Wechselwirkungen durch Mängel gestört, können sich erhebliche Gesundheitsstörungen heranbilden.

Als Wirkungs-Stichpunkte sind zu nennen:

- Verbesserung der Körperleistung durch Energiegewinnung,
- Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit,
- Dämpfung hyperaktiven Nervenreaktionen,
- Gefäßerweiterung,
- Prostata-Hyperplasie (BPH),
- Milderung von Angstzuständen,
- Anhebung des Blutzuckerspiegels,
- Unterstützung der Darmtätigkeit,
- Bildung von Neurotransmittern,
- Regeneration des Hirngewebes,
- Verhinderung von Spasmen im Nervensystem,
- Senkung des Harnsäure-Spiegels im Blut.

Granatapfel

- Der Granatapfel, eine aus dem Mittleren Osten stammende Frucht, enthält viele Antioxidantien und entzündungshemmende Stoffe.
- Granatäpfel hemmen das Wachstum von Brust- Haut- und Prostatakrebs, so berichten Forscher von der Universität Madison.
- Frühere Studien hatten bereits eine hemmende Wirkung auf Tumoren der Haut gezeigt. In einem Laborversuch mit menschlichen Prostatakrebszellen konnten die Forscher nun auch einen positiven Effekt bei dieser verbreiteten Krebsart nachweisen: Je mehr Granatapfelextrakt sie zugaben, desto mehr Krebszellen starben ab.

Grapefruit (Citrus paradisi)

fördert den Abbau alter roter Blutzellen und trägt bei zum Schutz vor Herzkrankheiten.

- verringert Plaques (Ablagerungen in den Arterien).
- hilft mit, Hämatokrit (das die Blutdicke beeinflusst) im Normbereich zu halten.
- trägt zu niedrigeren Cholesterinwerten mit bei.
- Viele in der Grapefruit enthaltenen Nährstoffe wirken antioxidativ, antimikrobiell und einige auch antikarzinogen. Entsprechend positiv sind die Wirkungen auf das Immunsystem.

Grünlippmuschel (Perna Canaliculus)

Die neuseeländische Grünlippmuschel gehört zur Gruppe der Miesmuscheln. Sie werden zwischen 10 und 15 Zentimeter groß. Sie filtern alle lebensnotwendigen Stoffe aus dem Meerwasser und reichern so die Nährstoffe in ihren Geweben an. Grünlippmuscheln enthalten neben Spurenelementen, Mineralstoffen und vielen Aminosäuren einen hohen Anteil an Glukosamin (Blutzucker).

Glukosamin

- hat wichtige Funktionen im Muskel-Skelett-System.

- ist ein natürlicher Bestandteil des Knorpels und regt die Regeneration von geschädigtem Knorpel an.
- ist ein Teil der Gelenkstruktur sowie von Bändern und Sehnen.
- trägt dazu bei, die Funktion der Bandscheiben in der Wirbelsäule zu verbessern und kann helfen, ihrer Degeneration vorzubeugen.
- wird außerdem für die Blutgefäße benötigt.
- kann auf das Wachstum von Haut und Nägeln einwirken.
- wirkt antientzündlich,
- kann Superoxid (eine aggressive Form der Freien Radikalen) hemmen.
- kann das Risiko für die Bildung von Kalziumoxalat-Nierensteinen verringern, indem Oxalsäure im Harn reduziert wird.
- kann die Entwicklung bei Arthrosen, die noch nicht weit fortgeschritten sind, verringern.  
kann Gelenkfunktionen und Knorpel teilweise regenerieren.
- kann Gelenkschmerzen lindern.

Das Zuführen von Glukosamin ist weiterhin hilfreich bei

- Allergien.
- chronischen Infektionen.
- diversen Autoimmunerkrankungen.
- Magen-Darm-Problemen.
- Osteoporose.
- Rheuma.
- Spondylose / Bursitis.
- Sportverletzungen / Probleme der Sehnen und Bänder.
- Wachstumsstörungen.

Grüntee(*Camellia sinensis*)

Bei grünem Tee werden die Blätter nicht wie bei schwarzem Tee [fermentiert](#). Es werden in der Regel die Blätter von *Thea sinensis* verwertet.

Inhaltsstoffe

- Calcium
- Carotine
- Catechin (Epicatechin Epicatechingallat, Epigallocatechin und Epigallocatechingallat. Diesen Bitterstoffen werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben.
- Fluor
- Kalium
- Koffein (früher auch Tein oder Thein)
- Kupfer
- Magnesium
- Nickel
- Phosphorsäure
- Vitamin A,
- Vitamin B1, B2, B12
- Vitamin C
- Zink

Im Unterschied zu Ländern wie China, Indien, Taiwan und Indonesien produziert Japan seit 800 Jahren ausschließlich Grüntee. Deshalb wird dieser Tee auch hauptsächlich in Japan erforscht. So veröffentlichte der japanische Mediziner Hirota Fujiki (Direktor des Saitama-Krebs-Forschungsinstitut) die Tatsache, dass im größten Teeanbaugebiet Japans weit weniger Menschen an Krebs sterben als im übrigen Land. Magenkrebs ist in diesem Landstrich beinahe unbekannt. Fujiki wies die anti-oxidative Eigenschaft des grünen Tees nach (und somit seine Wirkung auf Freie Radikale, die als krebsfördernd gelten).

Inzwischen wird der grüne Tee weltweit erforscht Heilende Wirkungen werden beschrieben bei:

- Depressionen,
- Entzündungen,
- erhöhtem Blutzuckerspiegel,
- Herz und Kreislaufproblemen,
- Konzentrationsmangel,
- Magen- und Darmproblemen,
- Rheuma,
- Virus-Infektionen.

Hagebutte, Heckenrose (*Rosa canina* L.)

- enthält Vitamin C, Flavone, Fruchtsäuren und den wichtigen Vitamin-B-Komplex.
- Traditionelle Indikationen: gegen Magen- und Darmerkrankungen, Gallenbeschwerden, Beschwerden der Harnwege, Vitaminmangel.

Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

- helfen bei Durchfall und lindern Darmstörungen,
- erhöhen die Urinmenge, wirken entwässernd,
- senken den Cholesterin- und Blutfettspiegel,
- beugen Infektionen vor,
- kräftigen das Immunsystem,
- schützen die Körperzellen vor freien Radikalen,
- fördern die Schleimhautbildung,
- unterstützen Maßnahmen zur Gewichtsabnahme.

Heilpilze (Shiitake, Reishi, ABM-Pilz)

Die Inhaltsstoffe dieser Pilze

- stabilisieren das Immunsystem,
- hemmen das Tumorwachstum,
- haben zellerneuernde Wirkung.

Sind hilfreich

- bei Allergien,
- bei Tumorbildung,

- bei entzündlichen Prozessen im Magen-Darm-Trakt (Gastritis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa),
- bei entzündlichen Prozessen an der Haut,
- bei typischen Wohlstandserkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Diese Pilze stimulieren durch ihre (inzwischen entschlüsselten) Inhaltsstoffe die körpereigene Immunabwehr so stark, dass diese in der Lage versetzt wird, auch Krebszellen selbst zu bekämpfen.

Sie aktivieren die

- Abwehrzellen, (Makrophagen),
- die natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) und
- die T-Helferzellen.

Hierbei wird vermehrt Zytokine (Interleukine IL1, IL2 und Interferone) gebildet. Aber auch der TNF (Tumor-Nekrose-Faktor) wird stark aktiviert. Die Abwehrzellen und die ausgeschiedenen Zytokine machen geradezu Jagd auf die Krebszellen, um diese unschädlich zu machen.

Die 'Gesellschaft für Heilpilze' empfiehlt diese drei Heilpilze bei folgenden Krankheitsbildern: Allergie, Arteriosklerose, Angstzustände, Alzheimer, Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Bronchitis, Chemotherapie, Depressionen, Diabetes, Durchblutungsstörung, Entzündungen, Erkältung/Grippe, Erschöpfung, Fibromyalgie, Gicht, Hauterkrankung, Hepatitis, Herzinfarkt, Immunschwäche, Klimakterium.

(Siehe: *Shiitake, Ling Zhi, Agaricus blazei murill*)

Himbeerblätter (*Rubi idaei folium*)

Traditionelle Indikationen bei:

- Beschwerden im Bereich des Magen-Darmtraktes.
- Grippe, Fieber, Menstruationsstörungen, Menstruationsbeschwerden.
- Beschwerden der Atemwege.
- Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems.
- Beschwerden im Mund- und Rachenbereich.
- Hautausschlägen, Hautentzündungen.
- Zuckerkrankheit, Vitaminmangel.

Histidin (Aminosäure)

- ist an der Synthese von Hämoglobin (Blutfarbstoff) in den roten Blutkörperchen beteiligt.
- wird für die Bildung von Histamin benötigt, das im Körper viele Funktionen hat.
- trägt zur Kontraktion von Darm, Uterus, Bronchien und Gefäßen bei.
- spielt eine Rolle bei allergischen Entzündungen, wirkt entzündungshemmend und antioxidativ.
- fängt bei entzündlichen Prozessen und Allergien freie Radikale ab und macht diese unschädlich.

- trägt zu einem gut funktionierenden Immunsystem bei und unterstützt die Aktivität der weißen Blutkörperchen.
- ist ein Teil verschiedener Enzyme, die am Stoffwechsel beteiligt sind.
- spielt bei der Verwertung von Zink eine wichtige Rolle.

Hoher Bedarf an Histidin besteht insbesondere bei Arthritis, bestimmten Formen der Anämie, starken Stressbelastungen, chronischen Krankheiten, chronischem Nierenversagen.

Holunder (*Sambucus nigra* L.)

Seine Hauptwirkstoffe sind ätherische Öle und Flavonoide, daneben organische Säuren, Sterole, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Vitamine (besonders A und C).

Traditionelle Indikationen:

- Stärkung des Immunsystems, bei Gicht, Hautkrankheiten, Fieber und Erkältungskrankheiten, zur Darmregulierung, Blutreinigung und Schmerzbekämpfung.

Huminsäure (Fulvosäure)

Natürliche Huminsäure entsteht bei der Umwandlung pflanzlicher und tierischer Materialien durch Mikroorganismen.

Huminsäure

- hat einen hohen Sauerstoffgehalt.
- hat die hervorragende Fähigkeit, unlösliche Metallionen, Oxide und Hydroxide zu binden.
- reguliert den pH-Wert.
- ist überreich sowohl an organischer Substanz als auch Mineralsubstanz.
- fördert die Umsetzung von Stoffen (N, P, K + Fe, Zn und anderen Spurenelementen).

Ingwer (*Zingiber officinale*)

Die medizinische Wirksamkeit des *Ingwer-Wurzelstockes* ist durch den zähflüssigen Balsam Oleoresin gegeben. Er besteht aus ätherischen Ölen, Zingiberen, Zingiberol und so genannten Scharfstoffen, den Gingerolen und Shoagolen.

Zubereitungen aus dem Ingwer-Wurzelstock werden

- antifungizide,
- antioxidative,
- entzündungshemmende,
- anregende Effekte auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen.

Seit 1988 ist der Ingwer auch bei uns als Heilpflanze anerkannt. Insgesamt werden ihm 22 pharmakologische Eigenschaften attestiert, darunter:

- Antibakterielle Wirkung,

- antiemetisch (vor Erbrechen schützend),
- antihepatotoxisch (die Leber schützend),
- antioxidativ (die Zelle vor freien Radikalen schützend),
- durchblutungsfördernd,
- kardiotonisch (herzstärkend),
- Steigerung der Gallensaftsekretion.

Insbesondere in der asiatischen Alternativmedizin wird Ingwer traditionell auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet. Bei akuter Übelkeit ist es sehr hilfreich, eine dünne Scheibe frischen Ingwers zu kauen.

Indikationen der Erfahrungsheilkunde:

- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Husten
- Kopfschmerzen
- Magen stärkend
- Magengeschwür
- Übelkeit
- Periodenkrämpfe
- Reisekrankheit
- Reizmagen
- Verschleimung

Isoleucin (Aminosäure)

- ist ein hochwertiger Zellentgifter (Antioxidans) und befindet sich in großer Konzentration im Muskelgewebe.
- ist von lebenswichtiger Bedeutung für die Regeneration und Erhaltung des Muskelgewebes.
- baut die Energiereserve des Körpers auf: für die Muskulatur und für die Aktivität des Gehirns (gehirnaktive Aminosäure), wo sie Botenstoffe (Neurotransmitter) bildet.
- hat insgesamt eine Schlüsselfunktion, die entscheidend für die Lebensfunktionen des Menschen ist (besonders im Hinblick auf Stress, Energie und den Stoffwechsel der Muskulatur).

Jod

- Zu wenig natürliches Jod in der Nahrung und im Trinkwasser führt neben anderen Ursachen zur Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf).
- Es wird behauptet, dass Deutschland zu den Jodmangelgebieten gehört, weshalb dem Speisesalz Jod beizufügen ist. Dies ist heftig umstritten. Naturheilkundliche und alternative Mediziner empfehlen, auf herkömmliches Speisesalz sowieso und gänzlich zu verzichten und stattdessen auf naturbelassenes Stein- oder Meersalz umzusteigen.

## Kalium

- wirkt auf die Herzmuskeltätigkeit ein.
- ist für die Erregbarkeit von Muskel- und Nervenzellen zuständig, indem es das elektrische Potential der Zellen von 70 Millivolt bis 120 Millivolt mit entscheidend steuert.

Kalium ist beteiligt:

- an der Gewinnung von Energie und am Wasser-Elektrolyt-Haushalt, an der Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks in den Zellen,
- an der Aktivierung einiger Enzyme,
- an der Biosynthese von Eiweiß,
- am Kohlenhydratstoffwechsel und damit an der Energieproduktion.

## Kalzium

benötigen wir hauptsächlich

- zum Aufbau von Knochen und Zähnen,
- zur Entzündungshemmung,
- zur Erregung von Muskeln und Nerven,
- zur Stabilität der Herztätigkeit.
- zur Hemmung von Blutungen.

## Kieselsäure

(Siehe: *Silizium*)

## Kohlgemüse (Brassica oleracea)

Kohlgemüse ist ein Sammelbegriff für alle Kohlarten. Zum Kohlgemüse gehören Rotkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl.

Die heilenden Wirkstoffe im Kohl sind schon seit Tausenden von Jahren bekannt. Kohl enthält eine Reihe verschiedener Antioxidanzien (Vitamin A, C, E, Beta-Carotin), die das Risiko senken an Herzgefäßveränderungen oder Darmkrebs zu erkranken. Sie stärken das Immunsystem und schützen vor Infektionen. Alle Kohlarten haben einen hohen Gehalt an Vitamin C.

Kohlgemüse ist reich an

- Chrom
- den Vitaminen A, B, C, K, E,
- Eisen,
- Kalium,
- Kupfer,
- Magnesium,
- Mangan.
- Schwefel.

Kohlgemüse

- baut unsere Darmschleimhäute auf.



- wirkt verdauungsfördernd und beseitigt Verstopfung.
- kann zu hohe Cholesterinwerte im Blut senken.
- wirkt entzündungshemmend und harntreibend.
- wirkt blutreinigend.

Kohl(saft) gilt als Heilmittel bei

- Verdauungsstörungen,
- Gastritis und Rheuma,
- Magengeschwüren und
- Dickdarmkatarrh.

Da die Substanzen im Kohl auch das Immunsystem stärken, ist er auch ein gutes Heilmittel bei

- Erkältungen,
- Katarrhen,
- Kehlkopfentzündung und anderen Infektionen der oberen Atemwege.

Kollagenhydrolysat

Kollagenhydrolysat ist ein Wirkstoff auf der Basis von Gelatine. Als Gelenknahrung unterstützt es den Gelenkknorpel.

Aus dem Hydrolysat werden nach der Einnahme Kollagen-Fragmente resorbiert und im Gelenkknorpel angereichert. Dort stimulieren die Fragmente dosisabhängig die Biosynthese von Typ-II-Kollagen.

Aus dem Darm resorbierte und ins Knorpelgewebe aufgenommene Kollagen-Fragmente haben offenbar die gleiche Wirkung wie natürliche Kollagen-Abbauprodukte. Sie stimulieren die Neusynthese von Kollagen und wirken einem Verschleiß des Knorpels entgegen.

Die Aminosäuren des Kollagenhydrolysats:

- Alanin
- Arginin
- Asparaginsäure
- Cystein
- Glutaminsäure
- Glycin
- Histidin
- Hydroxyprolin
- Isoleucin
- Leucin
- Lysin
- Methionin
- Phenylalanin
- Prolin
- Serin
- Threonin
- Tyrosin
- Valin

## Kokosöl

Der Lieferant von Kokosöl, die Kokosnuss, ist die Frucht der Kokospalme (*Cocos nucifera*). Es wird aus der Kopra, dem getrockneten Fruchtfleisch, gewonnen.

Medizinisch ist der Wirkstoff die Laurinsäure (Dodecansäure) von Bedeutung, denn diese ist in der Lage Krankheitserreger zu zerstören. Empfindlich reagierten im Laborversuch beispielsweise Bakterien sowie Grippe- und Herpesviren.

Zwar erhöhen einige Bestandteile des Kokosfetts den Cholesterinspiegel, doch bei genauerem Hinsehen zeigt sich, dass die Erhöhung des Cholesterins vor allem das so genannte "gute" Cholesterin (HDL) betrifft: Je mehr davon im Blut vorhanden ist, desto geringer ist das Risiko, an einer Herz- oder Gefäßerkrankung zu leiden.

## Krill (*Euphausia superba*)

Hier: Krillöl

Der Kleinkrebs Krill, welcher zu den Zooplanktonarten gehört (insbesondere der antarktische Krill), gehört zu den häufigsten und erfolgreichsten Tierarten der Welt, denn seine Biomasse von ca. 500-900 Millionen Tonnen ist wahrscheinlich größer als die jeder anderen mehrzelligen Tierart. Er stellt einen wesentlichen Bestandteil des Ökosystems der Erde dar und ist Ernährungsgrundlage vieler Meerestiere wie Wale oder Robben. Ein Krill wird etwa 5-7 Jahre alt und lebt in riesigen Schwärmen, die sich über einige Kilometer erstrecken können. Das Krillöl wird aus dem Körper der Krebse extrahiert.

Inhaltsstoffe:

- Asthaxanthin
- Canthaxanthin.
- Omega 9 (Ölsäure)
- Omega-3-Fettsäuren (EPA (Eicosapentaensäure); DHA (Docosahexansäure))
- Omega-6 Fettsäuren
- Phospholipid-Omega-3 Komplex
- Vitamin A
- Vitamin E

Die langkettigen Fettsäuren des Krill sind an Phospholipide und hochpotente Antioxidantien gebunden. Da Krill am Anfang der Nahrungskette steht, ist er (im Gegensatz zu Fischen) unbelastet.

Krillöl besitzt den überragenden ORAC-Wert von 378, über 300 Mal höher als der Wert der Vitamine A und E und 48 Mal höher als bei den meisten Fischölen. (ORAC Wert = Oxygen Radical Absorbing Capacity. Er misst den Wert eines Stoffes, Freie Sauerstoffradikale unschädlich zu machen).

## Kupfer

- ist elementar für Skelett, Muskeln, innere Organe und Gehirn,
- ist an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt,

- spielt eine Rolle für die Funktion des zentralen Nervensystems,
- ist am Pigmentstoffwechsel beteiligt,
- wirkt stark keimtötend.

#### Lecithin

- ist essentiell für die Membranbindung unserer Körperzellen
- zerlegt das Nahrungsfett im Dünndarm und ist deshalb für die Fettverdauung äußerst wichtig.
- transportiert Fette aus der Leber hinaus und beugt damit Fettleber vor.
- wird durch die Leber produziert und ist ein Schlüsselbaustein der Zellenmembranen. Es macht diese geschmeidig und schützt gleichzeitig die Zellen vor Oxidation.

#### Leinsamen (*Linum usitatissimum*)

werden die Samen des Flachs bezeichnet.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind

- Eiweiß,
- Lecithin,
- Leinöl,
- Linamarin,
- Schleim-und Ballaststoffe,
- Sterine,
- Glykoside,
- Vitamine,
- Proteine.

Leinsamen sind *das* natürliche Abführmittel. Ihre Wirkung beruht darauf, dass in der Samenschale Schleime enthalten sind, die durch Wasseraufnahme quellen. Der Stuhl wird dadurch erweicht, denn die mit der Quellung einhergehenden Volumenzunahme reizt die in der Darmwand befindlichen Dehnungsrezeptoren, welche den Entleerungsreflex auslösen.

Bei Gastritis empfiehlt sich zum Schutz der Magenschleimhaut Leinsamenschleim.

Die Ballaststoffe haben bei einer ausreichenden Zufuhr eine Schutzwirkung gegen Dickdarmkrebs. Die ungesättigten Fettsäuren können cholesterolsenkend wirken.

Die wichtigsten Wirkungen von Leinsamen:

- Abführend
- Schutz der Schleimhaut
- Gegen Sodbrennen
- Senkt Cholesterinspiegel
- Hilft gegen Wechseljahresbeschwerden

- Als Wickel bei Entzündungen  
(äußerliche Anwendung)

Lentian  
(*Siehe: Shiitake*)

Leucin (Aminosäure)

- ist eine wichtige Energiequelle im Muskelstoffwechsel.
- spielt eine bedeutende Rolle bei der Freisetzung von Insulin in der Bauchspeicheldrüse.
- ist wichtig bei der Biosynthese von Neurotransmittern (Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin).

Ling Zhi (*Ganoderma lucidum* oder auch Reishi)

Ling Zhi hat zwei Hauptwirkungen: er verlangsamt den Alterungsprozess (und wirkt dabei gegen viele Krankheiten wie Allergien, Bluthochdruck, Diabetes, Nervosität, Rheuma usw.) und hat eine tumorhemmende Wirkung.

Traditionelle Indikationen in China:

- Asthma,
- alle Formen von Unverträglichkeiten (Allergien; hier hilft er schon beim Auftreten erster Symptome wie Juckreiz, Rötungen oder Schwellungen an Haut und Schleimhäuten),
- Bauchspeicheldrüsenentzündung,
- Bluthochdruck und Thrombosen,
- Chronische Bronchitis,
- Leberentgiftung (hier wird die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt),
- Herzkranzkrankungen, Herz-Rhythmusstörungen, Angina Pectoris (der Pilz bewirkt eine höhere Sauerstoffaufnahme im Blut; er fördert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, bei Herzrhythmusstörungen und allgemein bei Herzschwäche),
- Hauterkrankungen (durch eine verbesserte Entgiftung über die Leber werden diese positiv beeinflusst),
- Hepatitis,
- Herpes (bei Herpes zoster werden die Schmerz und Hauterscheinungen reduziert, bei Herpes simplex ist es sein antiviraler Effekt),
- Rheuma. Heute kann der Pilz begleitend zu einer Chemotherapie eingesetzt werden, um Nebenwirkungen zu mildern.

Nach Röntgenbestrahlung kommt es zu einer schnelleren Wiederherstellung der ursprünglichen Leukozyten-, Erythrozyten- und Thrombozytenspiegel.

Das *Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde* in 63694 Limeshain-Rommelhausen1 veröffentlicht zu Reishi geradezu sensationelle Studien-Ergebnisse:

- Die Triterpene sind einer der wichtigsten Inhaltsstoffe bezüglich der pharmazeutischen Wirkung.

- Die Histaminfreisetzung wird durch Triterpene verhindert.
- Reishi kann bei Muskeldystrophie eingesetzt werden.
- Die enthaltenen Triterpene wirken zytotoxisch.
- Es kommt zur Senkung des Gesamtcholesterins in Plasma und Leber über eine verminderte Cholesterinsynthese und/oder einen beschleunigten Cholesterinstoffwechsel.
- Reishi ist bei akuter und chronischer Hepatitis einzusetzen. Er wirkt antientzündlich und antifibrotisch bei Leberzirrhose.
- Die oxidative Schädigung von Leber und Nieren kann verhindert werden.
- Bei Herpes zoster werden Schmerz und Hauterscheinung reduziert.
- Unabhängig davon ob die Einnahme vor oder nach der Bestrahlung (Röntgenstrahlen) erfolgt, kommt es zu einer schnelleren Wiederherstellung der ursprünglichen Leuko-, Erythro- und Thrombozytenspiegel.
- Reishi wirkt nervenschützend und fördert die Differenzierung von Nervenzellen.
- Es kommt zu einem direkten antiviralen Effekt auf den Herpes simplex Virus: die Bindung an die Wirtszelle und das Eindringen werden verhindert.

### Lithium

- hat eine Funktion im zentralen Nervensystem (es wirkt wahrscheinlich innerhalb der Nervenzelle nach der synaptischen Signal-Übertragung an der Weiterleitung des Signals mit).
- wird in den Lymphknoten und im Skelett eingelagert (hier sind die Funktionen noch nicht erforscht).
- wird etwa seit 1950 in der Therapie affektiver Störungen eingesetzt.
- Da Lithium in Butter enthalten ist, empfiehlt sich auch aus diesem guten Grund: Butter statt Margarine!

### Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Der Löwenzahn ist auf der ganzen nördlichen Erdhalbkugel mit vielen Unterarten weit verbreitet. Medizinisch verwendet wird die ganze Pflanze (Kraut und Wurzel). Seine Bitterstoffe eignet sich hervorragend zur Behandlung von

- Appetitlosigkeit,
- Förderung der Magensaftbildung und des Gallenflusses bei Verdauungsstörungen.
- Störungen des Stoffwechsels (bes. Flüssigkeitsbildung im Gewebe).

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Löwenzahns sind

- Ascorbinsäure,
- Bitterstoffe (Taraxacin, Taraxacerin, Taraxasterol und Taraxerol).
- Cholin,
- Harze,
- Inulin
- Kalium
- Nicotinsäure,
- Retinol,
- Triterpene (Taxasterolderivate).

Indikationen der Erfahrungsheilkunde:

- Als Diuretikum (harntreibend),

- Ekzeme,
- Lebererkrankungen,
- Rheumatische Erkrankungen,
- zur Aktivierung des Stoffwechsels,
- zur Aktivierung der Ausscheidungen über Leber und Niere,
- zur Bildung von Magen- und Gallensaft,
- zur Appetitanregung.

Auch in der Homöopathie wird Löwenzahn genutzt:

- *Taraxacum officinale* HAB 1; Anwendungsgebiet: Lebererkrankungen und Verdauungsbeschwerden.
- *Taraxacum officinale* Rh HAB 1; Anwendungsgebiet: In der anthroposophischen Therapierichtung.

Lutein (Xanthophyll)

- Lutein kommt in einem Netzhaut-Abschnitt vor, der so genannten *Macula lutea*, welcher für das scharfe Sehen verantwortlich ist. Dort hat Lutein eine starke Schutzfunktion: Wie eine Sonnenbrille filtert sie das schädliche kurzwellige Licht und wirkt als starker Zellentgifter (Antioxidans). Damit bremst Lutein vor einer Überflutung von Freien Radikalen.
- Da Lutein nicht vom Körper selbst synthetisiert wird, sind wir darauf angewiesen, dies mit der Nahrung aufzunehmen. Die Antitumorwirkung von Lutein gilt in der Medizin als gesichert.

Lysin (Aminosäure)

- unterstützt die Kalziumresorption aus dem Darm.
- fördert die Kalziumeinlagerung in den Knochen und ist für bestimmte Proteine lebenswichtig.

Es wird benötigt:

- für das Wachstum,
- beim Aufbau der Muskelmasse,
- für Gewebe-Ausbesserungen,
- die Produktion von Antikörpern, Hormonen und Enzymen,
- für bessere Konzentrationsfähigkeit,
- bei ständiger Müdigkeit.

Magnesium

- aktiviert über 300 Enzyme, die zur Vitamin B-Reihe nötig sind.
- unterstützt die Fettverbrennung und die Energiegewinnung.
- ist für die Funktion von Nerven und Muskeln wichtig.
- ist bedeutsam bei der Umwandlung von Blutzucker in Energie.
- Im Energiestoffwechsel wird das Magnesiumion im Molekül ATP (Adenosintriphosphat) benötigt. ATP ist zusammen mit ADP (Adenosindiphosphat) eine Schlüsselsubstanz der biologischen Energieübertragung.

## Magnesiumoxid

Magnesiumoxid wird aufgrund seiner Fähigkeit Säuren zu neutralisieren in der Medizin, in Lebensmitteln und bei der Trinkwasseraufbereitung eingesetzt. Es dient auch zum Aufschluss von Kakao und Milcheiweiß. In Lebensmitteln darf es als Trennmittel zugesetzt werden, da es das Verklumpen von Granulaten und Pulver beispielsweise im Kochsalz verhindert.

## Mangan

- aktiviert den Aufbau von Knorpel- und Knochengewebe.
- wirkt an der Neubildung von Glukose mit.
- aktiviert das Enzym Arginase, das im Harnstoffzyklus eine Rolle spielt.
- aktiviert Pankreasenzyme, die beim Abbau von Eiweißbausteinen (Aminosäuren) beteiligt sind.
- ist für die Synthese und die Freisetzung von Insulin erforderlich.
- ist über die Produktion von Prothrombin an der Blutgerinnung beteiligt.
- ist an der Herstellung des Pigments Melanin beteiligt
- ist an der Herstellung des Neurotransmitters Dopamin beteiligt.
- aktiviert eine Reihe von Enzymen, die als Antioxidans wirken (Mn-Superoxiddismutase). Diese sind auch für die Verwertung von Vitamin B1 wichtig (Phosphatase).

Fehlt Mangan, bricht die ganze Abwehr, die gesamte Antioxidation der Zellen zusammen und der vermehrten Zellteilung steht keine Barriere mehr entgegen!

## Mangangluconat

(*Siehe: Mangan*)

## Methionin

- hilft die Einlagerung von Fett in der Leber und den Arterien zu verhindern.
- unterstützt den Blutfluss zu den Nieren, dem Herzen und dem Gehirn.
- schützt vor freien Radikalen (Antioxidans).
- fördert den Haarwuchs.

Methionin ist hilfreich bei

- Allergien,
- Depression,
- enerischen Warzen,
- Entgiftung,
- Harnleiterinfektionen,
- Ödemen,
- Parkinson,
- Schizophrenie,
- Schwermetall-Belastung (besonders Kupfer),

Methionin-Mangel kann die Urinabgabe stark einschränken. Dies führt zu Gewebsschwellungen (Flüssigkeitsablagerungen) und zu hoher Infektionsanfälligkeit.

## Molybdän

- hat eine starke antioxydative Wirkung.
- wird benötigt, um die Harnsäure aufzubauen.
- ist mitverantwortlich für den Alkoholabbau in der Leber.
- ist Bestandteil der Zähne. Es hat hier eine antibakterielle Wirkung, indem es die Bakterien beim Wachstum behindert.

Molybdänmangel kann enorme Folgen nach sich ziehen:

- Atembeschwerden,
- Beschwerden im Magen-Darm-Trakt: Durchfall, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa,
- Gicht,
- Haarausfall,
- chronische Müdigkeit,
- Karies,
- Magersucht,
- Nierensteine (Xanthinsteine),
- niedriger Harnsäure im Blut,
- neurologischen Störungen bei Kindern
- Schwangerschaftsstörungen,
- Schwellungen an den Gliedmaßen und an den Augen.

## Mumijo

- ist eine Substanz von rein pflanzlich-mineralischer Herkunft, die der Wissenschaft immer noch Rätsel aufgibt. Sie enthält alle heute bekannten Spurenelemente.
- ist nicht nur sehr entsäuernd und extrem basisch, es besitzt einen hohen antientzündlichen Effekt durch den hohen Schwefelanteil, was sich besonders im Magen-Darm-Bereich (Darmschleimhaut) auswirkt.
- ist organisch. Allein dadurch ist die Resorption in die Zelle extrem hoch.
- ist sozusagen ein Fünf-Sterne-Angebot für das Zellsystem, das sich das herausuchen kann, auf was es Appetit hat.
- Entscheidender Faktor zur Zellregeneration mit Hilfe von Mumijo ist der sehr hohe Schwefelanteil. Schwefel ist das Haupt-Antioxidans in der Zelle. Mit Mumijo wird die Zelle wieder in die Lage versetzt, selbst den lebensnotwendigen Schwefel zu produzieren.

Mumijo ist deshalb hilfreich bei

- Allergien,
- Diarrhöe,
- Immunmodulation,
- Magen-Darm-Schleimhautentzündungen,
- Mineralstoffmangelerscheinung,
- Nachbehandlung von Frakturen,
- Osteoporose,
- Übersäuerung allgemein.



Natriummolybdat  
(Siehe: Molybdän)

Natrium

- ist notwendig für ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht.
- regelt den Wasserhaushalt und hat eine Elektrolytfunktion im extrazellulären Raum.
- ist notwendig für unsere Nerven- und Muskelfunktionen.
- ist notwendig für die Glukose-Resorption und den Nährstofftransport.

Natriumselinit  
(Siehe: Selen)

Niacin

(Siehe: Vitamin B3)

Olivenblätter (Blätter des Ölbaums *Olea europaea*)

Traditionelle Indikationen:

- Appetitlosigkeit,
- arterielle Kreislaufschwäche,
- Blutdruckschwankungen,
- Bluthochdruck,
- Diabetes,
- gegen Bluthochdruck,
- Hämorrhoiden,
- Herz- und Leberschwäche.
- Herzklopfen,
- Krampfadern,
- zur Entschlackung,
- zur Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktion.

Der Ölbaum mit seinen Blättern ist in den letzten Jahren wissenschaftlich erforscht worden – mit erstaunlichen Ergebnissen:

- Seine ätherischen Öle sind gut für das Herz, die Gefäße und das Immunsystem.
- Die gefäßerweiternde Wirkung der Blätter senken den Blutdruck. Auch beeinflussen sie die Blutplättchenbildung, indem sie das Blut besser fließen lassen.

Olivenblätter haben die Fähigkeit,

- die durch Viren bedingte Produktion von Aminosäuren zu stören.
- eine virusbedingte Infektion einzudämmen, indem es die Viren inaktiviert.
- direkt zu den infizierten Zellen vorzudringen, um eine Vermehrung der Viren zu blockieren.

Die Forschung nennt weitere, unerwartete Resultate:

- Symptome von Hautkrankheiten besserten sich.
- Unregelmäßiger Herzschlag normalisierte sich.
- Blutungen, Zahnschmerzen und chronische Gelenkschmerzen

- milderten sich.

Klinisch erprobte Anwendungsgebiete sind:

- Blutvergiftung,
- Chronische Müdigkeit,
- Durchfallerkrankungen,
- Epstein-Barr-Virus,
- Erkältungen,
- Gonorrhöe,
- Gürtelrose,
- Herpes,
- Hepatitis B,
- Infektionen, auch an den Harnwegen,
- Lungenentzündung,
- Malaria,
- Meningitis,
- Tuberkulose
- Wundheilung nach Operationen.

Das Olivenblättereextrakt scheint tatsächlich eine echte 'Anti-Virus-Verbindung' zu sein, da es das virusspezifische System in den infizierten Wirtszellen blockiert.

OPC / Traubenkernextrakt (Oligomere Polyantocyanidine)

Wie verschiedene Studien belegen wirkt OPC (Traubenkernextrakt)

- 18–20 mal so stark antioxidativ wie Vitamin C.
- 40-50 mal so stark wie Vitamin E und
- reguliert indirekt die Histamin-Produktion (Entzündungsauslöser) und verhindert damit eine Überreaktion.

OPC

- verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.
- passiert die Bluthirn- und Rückenmark-Schranke, so dass es unsere Nervenzellen vor Oxidation (freien Radikalen) schützen kann.

Oregano (*Oreganum vulgare*)

Oregano ist seit Altersher ein Mittel gegen Herz- und Magenerkrankungen.

Es wurde bei Bewusstlosigkeit sowie bei Schwindsucht, Leibschmerzen oder Asthma eingesetzt. Die Heilkräfte des Majorans haben krampflösende, stimulierende und entspannende Eigenschaften. Er gilt zudem als schleimlösend, auswurfördernd, harntreibend, schweißtreibend, magenstärkend, nervenschmerzlindernd und antiseptisch.

Traditionelle Indikationen bei:

- Blähungen,
- Koliken,
- Appetitlosigkeit,
- Magenbeschwerden,
- Atemwegsbeschwerden,
- Bronchitis,
- Rheuma,
- Gicht,

- Schlafstörungen,
- Zahnfleischbluten,
- depressiven Verstimmungen.

### *Orotsäure*

(Siehe: *Vitamin B13*)

### *Pangamsäure (Vitamin B15, N-Dimethylglycin)*

- entspannt die Muskeln.
- hat eine antioxidative Wirkung, ähnlich wie Vitamin E, die bei zusätzlichem Verzehr der Vitamine A und E noch gesteigert wird. Daher schützt sie gegen Schadstoffe im Körper.
- kann vor Alterserscheinungen schützen, da es die Lebensdauer der Zellen verlängert.
- regt den Sauerstoffumsatz in den Gewebezellen an.
- senkt den pH-Wert im Blut.
- steigert die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper und fördert so in hohem Maße die Sauerstoffatmung der Zellen.
- unterstützt die Leber, um mit Giften und Zellschäden fertig zu werden.
- verbessert die Sauerstoffversorgung vor allem bei erhöhter Muskeltätigkeit und vermindert Müdigkeitserscheinungen (Muskelkater).

Russische Studien belegen die Wirksamkeit von Pangamsäure bei folgenden Krankheitsbildern:

- Arterienverhärtung
- Asthma bronchiale
- Diabetes
- Hautkrankheiten
- Herzleiden, hohem  
hoher Cholesterinspiegel
- Kreislaufschwäche

Bereits 1965 hat die Akademie der Wissenschaften der damaligen UdSSR einen Symposiumsband mit 205 Seiten über die bis dahin gewonnenen Erkenntnisse über Vitamin B15 (Pangamsäure) veröffentlicht.

Professor Shpirt aus Moskau gab die Schlussfolgerung heraus: " Ich glaube, die Zeit wird kommen, in der Calciumpangamat (B15) bei jeder Familie mit Mitgliedern über 40 auf dem Esstisch neben dem Salzstreuer stehen wird."

### *Papain*

Papain ist ein proteolytisches Enzym, das aus mehr als 200 Aminosäuren aufgebaut ist. Es kommt in relativ hoher Konzentration in der Schale und in den Kernen der Obstfrucht Papaya vor. Es hat eine eiweißspaltende Wirkung und gehört zur Gruppe der Cysteinproteasen.

### *Papain*

- wirkt antibakteriell.

- wirkt antientzündlich.
- wird zur Unterstützung der enzymatischen Verdauung und Wundreinigung eingesetzt.
- erleichtert die Verdauung von Nahrungs-Proteinen und hat eine allgemein milde, beruhigende Wirkung auf den Magen.
- spaltet Peptidbindungen, an denen basische Aminosäuren beteiligt sind.
- hydrolysiert Ester und Amide.
- trägt dazu bei, dass im Herz-Kreislauf-System Fibrin und Fibrinogen abgebaut werden, die zur Zusammenballung von Blutzellen beitragen.
- baut schädliche Immunkomplexe ab, die zu Autoimmunkrankheiten beitragen können.
- trägt dazu bei, dass Antikörper-Moleküle in bestimmte Fragmente (Immunglobuline) gespalten werden. Zusammen mit Bromelain und Pankreas-Amylase kann Papain helfen, dass Interleukin 1 und 6 und der Tumor-Nekrose-Faktor (TNF) gebildet werden.

### *Pangamsäure*

(Siehe: Vitamin B15 )

### *Pantothensäure*

(Siehe: Vitamin B5)

### *Pfefferminze (Mentha piperita L.)*

Pfefferminze hat eine krampflösende und blähungstreibende Wirkung und führt zu einer beträchtlichen Steigerung der Gallensekretion. Pfefferminztee eignet sich zur Behandlung von krampfartigen Beschwerden im Magen- und Darmbereich.

Traditionelle Indikationen:

- Ankurbelung der Darmaktivität,
- Steigerung der Gallensekretion,
- bei krampfartigen Beschwerden im Magen- und Darmbereich.

### *Phenylalanin und das von ihm abhängige Tyrosin*

- synthetisieren körpereigene Proteine (Insulin, Papain und Melanin sowie das Schilddrüsenhormon Thyroxin).
- aktivieren die Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und Tyramin).
- sind am Hormonstoffwechsel beteiligt.
- lindern die Auswirkungen von Stress.
- fördern die Aufmerksamkeit und stärken die Gedächtnisleistung.
- zügeln den Appetit.
- helfen bei der Beseitigung von Schadstoffen durch Nieren und Blase.
- haben antidepressive Fähigkeiten und lindern chronische Schmerzen.
- senken beim prämenstruellen Syndrom Reizbarkeit, Depressionen und Müdigkeit.
- mildern bei der Parkinson´schen Krankheit die Krankheitssymptome durch erhöhte Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin.

- fördern bei gestörtem Schlaf-Wach-Rhythmus das abendliche Einschlafen und verringern tagsüber auftretende Schläfrigkeit.

#### Phosphor (als Phosphat)

- ist für den gesamten Stoffwechsel mit verantwortlich.
- dient als Baustoff in den Knochen und Zähnen.
- wird im Energiestoffwechsel für die Synthese der Phosphate im Molekül ATP (Adenosintriphosphat) benötigt (ATP liefert die Energie für den Stoffwechsel für die Zellen).
- ist Bestandteil der DNS und RNS (die Lipide des Phosphors sind ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen).

#### Prolin

- spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von Kollagen (das Protein, aus dem Bindegewebe und Knochen bestehen).
- ist wichtig zur Aufrechterhaltung einer gesunden Hautfunktion.

Vitamin C- Mangel verursacht Prolin-Verlust und baut dadurch Kollagen ab.

Damit bahnen sich viele Krankheiten an, die als 'Alterskrankheiten' bekannt sind (mit den Begleiterscheinungen schwaches Gewebe, Bindegewebserkrankungen, Gicht, Knorpeldegeneration, graue Haut usw.).

#### *Pyridoxin*

(Siehe: *Vitamin B6*)

#### Quercetin

Das Polyphenol Quercetin (von lateinisch *quercus*, Eiche) ist ein Flavonoid und zählt zur Untergruppe der Flavonole; es ist ein Pentahydroxyflavon (C<sub>15</sub>H<sub>10</sub>O<sub>7</sub>). Quercetin werden weitreichende, physiologisch positive Effekte zugesprochen. Hervorzuheben ist dabei die antikarzinogene Wirkung, welche hauptsächlich auf das antioxidative Potenzial zurückzuführen ist. Quercetin wirkt wie die Vitamine A, C und E als Radikalfänger. Quercetin ist ein Phytoöstrogen, also ein pflanzliches Hormon, und gilt als das bisher am besten untersuchte Flavonoid.

#### Quercetin

- hat eine unterstützende Funktion in der ATP-Bildung in der Atmungskette in den Mitochondrien.
- aktiviert Die CD 95 Lymphzellen, welche die Apoptose erhöhen (vorprogrammierter Zelltod).
- verringert die Bildung von Hitzeschockproteinen.
- hat antihistamine Wirkung.
- hat antiallergische und antientzündliche Wirkungen und trägt zur Linderung von Heuschnupfen, Sinusitis und Asthma bei.
- wirkt antithrombotisch, es kann die Zusammenballung von Blutplättchen hemmen und so der Bildung von Thrombosen vorbeugen.
- ist ein wirksames Antioxidans, es schützt vor allem die LDL-Fraktion der Blutfette, das sogenannte "schlechte" Cholesterin, vor Oxidation.
- wirkt auf die Zellen der glatten Muskulatur entspannend, dies trägt dazu bei, hohem Blutdruck und Rhythmusstörungen vorzubeugen.

- blockiert ein Enzym, welches zur Ansammlung der Zuckerart Sorbitol führt (Erhöhte Sorbitol-Mengen können bei Diabetes zu Folgeschäden beitragen).

Reishi

(Siehe *Ling Zhi* )

Reiskleie

Kleie nennt man die Schalen der Getreidekörner. Sie zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen aus, was der Verdauung sehr zuträglich ist.

In der Reiskleie befinden sich

- alle acht essentiellen Aminosäuren,
- zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente,
- verschiedene Vitamine, insbesondere die B-Vitamine B1 und B6,
- Antioxidantien.

Diese Inhaltsstoffe zusammen sind wichtig für den Fettstoffwechsel, die Zellatmung und die Stärkung des Immunsystems. Somit ist Reiskleie besonders für die biologische Krebsabwehr geeignet.

Mineralstoffe,

die in der Reiskleie in beachtlichen Mengen vorhanden sind. Besonders hervorzuheben sind hier die Vitamine

der B-Gruppe, aber auch Vitamin A, Vitamin K und Folsäure. Durch seinen Inhaltsstoff Tricin, ein Flavon, kann Reiskleie hilfreich sein carzinogene Prozesse im Colon einzudämmen.

Resveratrol extrakt aus Knöterich (*Polygonum cuspidatum*)

Resveratrol ist ein Antioxidans, das zu den Polyphenolen gehört und 1963 erstmals in Knöterich-Pflanzen (*Polygonum cuspidatum*) entdeckt wurde.

Resveratrol ist Bestandteil des pflanzeigenen Immunsystems. In-vitro-Versuche haben Hinweise auf eine mögliche Wirksamkeit gegen Krebserkrankungen erbracht.

Den höchsten Gehalt an Resveratrol hat *Polygonum cuspidatum*. Er ist sowohl in der traditionellen japanischen Medizin unter dem Namen *Ko-jo-kon* als auch in der indischen Ayurveda-Medizin als *Darakchasava* verbreitet.

Bereits 1997 veröffentlichte *Science* eine wissenschaftliche Arbeit, die nachwies, dass Resveratrol in Krebszellmodellen inhibitorische Effekte auf alle drei Stadien der Karzinogenese - Initiation, Promotion und Progression - ausübt.

Resveratrol

- hilft bei der Abtötung von Krebszellen, indem es hemmend auf das Schlüsselprotein "NF-κB" (Nukleärer Faktor kappa B) einwirkt, welches für das Überleben von Krebszellen entscheidend ist (Dieses Protein findet sich in den Kernen aller Zellen. Dort ist es verantwortlich für die Aktivierung von Genen, die das Überleben der Zellen sichern).

Weiter nachgewiesen sind positive Effekte bei

- Arteriosklerose,
- Herzkrankheiten,
- Arthritis

Autoimmunerkrankungen

### *Riboflavin*

(Siehe: Vitamin B2)

### Rooibos / Rotbusch

Rotbusch ist als Antioxidans und Radikalfänger imstande, aggressive Sauerstoffverbindungen in unserem Körper zu entschärfen.

Arteriosklerose, Krebs, Diabetes, Grauer Star, Arthritis, all diese Erkrankungen, die in Zusammenhang mit freien Radikalen stehen, können mit Rotbusch in jedem Falle präventiv angegangen werden. Rotbusch ist zudem sehr eisenhaltig. In der Volksmedizin wird die Droge gegen Schlaflosigkeit, Hautleiden (Ekzeme), Magen- und Darmleiden, als Spasmolytikum (krampflösendes Mittel) und Antiallergikum verwendet.

Traditionelle Indikationen bei:

- Magen- und Darmverstimmungen,
- Entzündungen,
- Schlaflosigkeit,
- Hautekzemen.

Aktuelle Indikationen:

- Als Antiallergikum bei Lebensmittel-Allergien,
- zur Krebsvorbeugung,
- zur Verbesserung des Hautzustandes (Akne, Falten),
- bei allen Veränderungen durch die Wechseljahre,
- zur Stabilisierung der Knochen,
- zum Schutz der hormonbeeinflussbaren Organe.

### Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)

Die Heilpflanze Rosenwurz gedeiht hauptsächlich in den arktischen Gebieten von Europa bis Asien, aber auch im nördlichen Nordamerika. Die sukkulente Pflanze erreicht Wuchshöhen zwischen 5 und 35 cm. In Sibirien wird sie „Goldene Wurzel“ genannt.

*Rhodiola rosea* gehört in die Gruppe der adaptogenen Pflanzen. Ihre natürlichen Inhaltsstoffe

- unterstützen die Arbeit der Botenstoffe (Neurotransmitter) zwischen den Nerven.
- beschleunigen den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen und verbessern die Anpassungsfähigkeit des Organismus an seelische und körperliche Belastungen.
- unterstützen auf diese Weise das Gedächtnis, sorgen für Konzentration und Aufmerksamkeit und erhöhen durch eine zusätzlich belebende Wirkung die körperliche Leistungskraft.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* L.)

Rosmarin fördert den Appetit und wirkt gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl.

Traditionelle Indikationen bei:

- Blähungen,
- niedrigem Blutdruck,
- nervösen Herzbeschwerden,
- nervösen Kreislaufbeschwerden,
- rheumatischen und neuralgischen Beschwerden,
- schwacher Menstruation,
- Schwäche und Erschöpfungszuständen,
- Verdauungsstörungen.

Rotklee (*Trifolium pratense*)

Es ist bestätigt, dass Rotklee-Isoflavone einen schützenden Effekt auf genetische Regulationsmechanismen von Krebszellen ausüben: Gene, die das unkontrollierte Zellwachstum ankurbeln, werden blockiert, Schutzmechanismen der krebgeschädigten Zellen dagegen aktiviert.

Wissenschaftlich abgesicherte Indikationen:

- Bei Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Prostatakrebs, gegen einem schnellen Knochenabbau im Alter.

Salbei (*Salvia officinalis*)

Salbei wird zur Behandlung von Entzündungen und auch zur lokalen Schmerzlinderung eingesetzt. Er gehört zu den wirkungsvollsten Entzündungshemmern, welche die Natur kennt. Heute wissen wir, dass Salbei nicht nur entzündungshemmend wirkt, sondern auch antibiotisch aktiv ist.

Traditionelle Indikationen bei:

- Darmentzündungen,
- Furunkeln,
- Hautabszessen,
- Heiserkeit,
- Kehlkopfentzündungen,
- Mundschleimhautentzündungen,
- Rachenentzündungen,
- übermäßigem Schwitzen,
- Wunden,
- Zahnfleischentzündungen.

Schwarzkümmel (*nigella sativa*)

Nachdem sich die Wissenschaft dieser Pflanze annahm, wurden interessante Entdeckungen gemacht:

- Das amerikanische Krebsforschungsinstitut Sloan Kettering entdeckte tumorhemmende Eigenschaften.
- Im indischen Kerala wurden antidiabetische und krebshemmende Wirkungen dokumentiert.



- Am King's College in London wurden antirheumatische Eigenschaften festgestellt.
- In Deutschland wurden Heilwirkungen bei Neurodermitis, Asthma und Pollenallergien festgestellt.

Vor allem die hohen Anteile an Gamma-Linol und -Linolensäuren sowie an Nigellon sollen neben 100 weiteren Inhaltsstoffen für die heilende Wirkung verantwortlich sein. Das Zusammenspiel dieser Stoffe hilft bei vielen Stoffwechselfvorgängen und wirkt regulierend auf das Immunsystem. Neben der immunstimulierenden Wirkung wirkt Schwarzkümmel auch entkrampfend, cholesterinsenkend und antimikrobiotisch.

### Schwefel

Mit Hilfe von Schwefelverbindungen, Supraspurenelementen, Aminosäuren, Polyphenolen, Vitaminen und Mineralstoffen - aber auch mit Photonen und Elektronen - steuern die Mitochondrien ihren Stoffwechsel und somit auch den Stoffwechsel unserer Zellen.

- Mitochondrien verarbeiten Sauerstoff zu ATP ( Adenosintriphosphat ) was die Energie unserer Zellen darstellt. Dieser Vorgang läuft über 5 chemische Stufen ab, die wir als Atmungskomplexe in den Mitochondrien bezeichnen.
- Bei dieser Form der Energiegewinnung und anderen Abwehrprozessen, entstehen auch so genannte Sauerstoffradikale, die dann durch Schwefelverbindungen wieder neutralisiert werden. Daher sind Schwefelverbindungen für unsere Zellen enorm wichtig.

### Selen

- ist aktiv in der Immunabwehr und bei der Ausleitung von Schwermetallen.
- spielt eine wichtige Rolle in der Entgiftung des Körpers.
- ist Bestandteil einiger Enzyme und ist besonders an das Enzym Glutathionperoxidase gebunden (dieses Enzym verstärkt die Umwandlung von freien Radikalen mit Hilfe von Glutathion in harmlose Derivate).
- ist Bestandteil des Enzyms Thyroxin-5-Deiodase, unabdingbar für die Aktivierung der Schilddrüsenhormone.

Selen liegt im gesunden Gewebe immer als Natriumselenit vor, nie als oxidiertes Selenat. Selenit hilft den Leukozyten, ihre toxische Last (Bakterien, Gifte) zu entladen.

### Serin

(*Siehe Glycin*)

### Shiitake (Lentian)

Der Shiitake wird seit Tausenden von Jahren in Japan und China geschätzt. Er ist nach dem Champignon der meistgegessene Pilz der Welt. Die Wissenschaft konnte aus Fruchtkörper und Pilzgeflecht (Myzel) des Shiitake bestimmte Polysaccharide isolieren. Diese bestehen aus Glucosemolekülen (Traubenzuckermolekülen). Ein Inhaltsstoff, das Polysaccharid Lentinan ist bei

diesem Pilz von ganz besonderer Wichtigkeit: es aktiviert das gesamte Immunsystem und wirkt wachstumshemmend auf Tumore. In Japan ist der Wirkstoff Lentinan für die Behandlung von Magenkrebs bereits als Medikament zugelassen. Lentinan wurde erstmals 1969 isoliert und als ein Beta-Glukan beschrieben. Es ist ein Zellwandbestandteil, der aus Fruchtkörper und Myzel gewonnen wird.

#### Shiitake

- wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel und aktiviert durch die verstärkte Bildung von körpereigenen Interferon die natürlichen Abwehrkräfte.
- regt die Produktion von Abwehrzellen an: und zwar der Lymphozyten und der Killerzellen.
- aktiviert Immun- und Botenstoffe, die Krankheitserreger vernichten.
- gibt große Energie bei Stressbelastung und Erschöpfung.

Die Antikrebs-Wirkung von Lentinan ist nachgewiesen. Ganz besondere Wirksamkeit der Inhaltsstoffe werden angenommen bei

- Krebs der Verdauungsorgane einschließlich der Leber und Bauchspeicheldrüse,
- Lungen- und Eierstockkrebs.

Neben seiner immunstimulierenden Wirkung werden ihm auch zugeschrieben:

- antivirale, leberschützende, blutzuckersenkende und cholesterinsenkende Eigenschaften.

Traditionelle Indikationen in China bei:

- Entzündungen,
- Kopfschmerz,
- Leberzirrhose.
- Magenleiden,
- Schwindelgefühlen,
- Tumoren.

Aktuelle Indikationen:

- Arteriosklerose-Vorbeugung,
- Durchblutungsstörungen (Tinnitus),
- Festigung des Bindegewebes,
- Immunstabilisator (zur Vorbeugung von Allergien, Bronchialentzündungen, Dermatitis, AIDS, Pilzinfektionen, Gelenkentzündungen),
- Krebsprophylaxe und akute Krebsbehandlung.

#### Silizium

Eine Substanz, die in unserer Umwelt besonders häufig vorkommt, wurde für die Erhaltung der Gesundheit bisher erstaunlich wenig beachtet und genutzt. Nach dem Sauerstoff ist Silizium das zweithäufigste Element der Erdkruste.

In der Natur kommt Silizium praktisch nicht frei vor, sondern gebunden an Sauerstoff, als Kieselsäure. So auch in der Nahrung. Pflanzen enthalten sehr unterschiedliche Konzentrationen an Kieselsäure. Besonders hohe Konzentrationen finden sich in den Getreiden, vor allem in Hafer (0,6 Prozent), Hirse (0,5 Prozent) und Gerste (0,2 bis 0,3 Prozent).

Die Aufnahme der Kieselsäure aus der Nahrung oder aus Kieselerde ist wegen der relativ großen Moleküle für den Organismus recht schwierig: sie erfolgt in Kopplung an die Zellatmung. Damit schafft der Organismus eine Resorptionsquote von rund 5 Prozent der zugeführten Kieselsäure. Das ist nicht viel, aber bei optimaler Zellatmung und vegetabilen Nahrung ausreichend für die Erhaltung von Struktur und Funktionen. Wenn durch Mangelzustände oder Belastungen und mit zunehmendem Lebensalter die Zellatmung abnimmt, sinkt die Aufnahme der Kieselsäure.

Unglücklicherweise wird die Zellatmung, die zentrale Funktion unseres Körpers, durch Mangel an Kieselsäure weiter vermindert. So entsteht eine Kaskade von Alterungs- und Abbauvorgängen, die sich immer mehr beschleunigt. Lawinenartig. Anscheinend unaufhaltsam. Doch wäre mit leichterer Kieselsäureversorgung des Organismus die Verminderung von Altersproblemen sowie die bessere Erhaltung von Gesundheit möglich.

Silizium, bzw. die Kieselsäure, ist ein wissenschaftlich anerkanntes lebenswichtiges Spurenelement. Wegen ihrer weiten Verbreitung in der Außenwelt wird die Notwendigkeit für den Organismus noch zu wenig beachtet. Entscheidend ist aber die Menge, die wirklich in den Zellen ankommt. Das Problem liegt in der relativ schwierigen Aufnahme der Kieselsäure. Dagegen erfolgt die Ausscheidung leicht über die Nieren. Daher ist eine unerwünschte nachteilige Anreicherung auch aus besser resorbierbaren Präparaten nicht zu befürchten.

Kieselsäure bzw. Silizium ist wichtig:

- für die Zellatmung,
- für Aufbau und Spannkraft des Bindegewebes,
- für die Kollagensynthese, deshalb für die Elastizität und Festigkeit der Arterien- und Venenwände,
- für die Matrix und die Mineralisierung (Calciumeinbau) der Knochen,
- für den Aufbau und die Festigkeit des Knorpels in den Gelenken,
- für die Aktivität des Immunsystems, das vor der Ausbreitung von Infektionen und bösartigem Zellwachstum schützt,
- zur örtlichen Linderung von Entzündungen in Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen sowie auf der Haut.

Siliciumdioxid  
(Siehe: *Silizium*)

*Spirulina (Spirulina platensis)*

eine Gattung der Cyanobakterien (früher als „Blualgen“ bezeichnet), ist die bekannteste Süßwasser-Alge. Die Alge liefert eine stark basische Nahrung, was bei der Übersäuerung unserer Körper nur gesundheitsfördernd sein kann. Durch ihre Zellulose-Zellwand ist die Alge leicht verdaulich.

Inhaltsstoffe:

- Beta-Carotin (Provitamin A)
- Carotinoide (12 verschiedene Arten)
- Chlorophyll

- Eisen (das 25fache bis 50fache von Fleisch)
- Gamma-Linolensäure (eine seltene Fettsäure vom Omega-6-Typ, die sonst nur noch in Hanf-, Nachtkerzen- und Borretschöl vorkommt)
- Kalium
- Kalzium
- Jod
- Magnesium
- Natrium
- Phycocyanin (potenter Entgifter und Radikalfänger in der Leber und den Nieren)
- Sämtliche essentiellen Fettsäuren einschließlich Gammalinolensäure
- Sämtliche essentiellen Aminosäuren
- Selen
- Vitamin A
- Vitamin B1 (Thiamin)
- Vitamin B2 (Riboflavin)
- Vitamin B3 (Niacin)
- Vitamin B5 (Pantothensäure)
- Vitamin B6 (Pyridoxin)
- Vitamin B12 (Cobalamin)
- Vitamin E (alpha-Tocopherol)
- Zink

Insgesamt liefert Spirulina über 100 lebenswichtige Nährstoffe in einer äußerst konzentrierten Form und erfüllt so die Bedürfnisse des Körpers. Spirulina ist eine hervorragende Möglichkeit, unseren Körper optimal mit Nährstoffen ohne lästige Fette oder Kohlehydraten zu versorgen. In ihrer natürlichen Bio-Struktur werden diese vom Körper optimal aufgenommen (im Gegensatz zu chemisch hergestellten).

#### Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)

Traditionelle Indikationen:

- Bei Problemen im Magen – Darmbereich (auch Magengeschwüre), bei Nebenniereninsuffizienz.
- Israelische Studien belegen eine Wirkung bei verschiedenen Herpesviren.
- In Houston, Texas, forschte ein Team um Prof. Vogel an Anti-Krebs-Effekten.

Weitere Anwendungsgebiete:

- Bei Katarrh der oberen Luftwege,
- bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür,
- Beschleunigung der Abheilung von Magengeschwüren.

Süßholz wirkt außerdem *sekretolytisch* (Lösen von zähflüssigem Sekret in den Bronchien), *expektorierend* (Auswurf aus Trachea und Bronchien) und *antiphlogistisch* (entzündungshemmend).

Süßlupine (die Gelbe: *Lupinus luteus*, die Weiße: *L. albus*)

Die Lupine ist eine einjährige oder ausdauernde, über 200 Arten umfassende Pflanzenart. Die Bedeutung als Nahrungsmittel erlangen lediglich die bitterfreien gelben und weißen Süßlupinen. Die seit 1927 gezüchteten gelb-weißen

Süßlupinen enthalten keine Bitterstoffe und besitzen einen Eiweißgehalt von 40 bis 45%!

Inhaltsstoffe:

Essentielle Aminosäuren:

- Isoleucin
- Leucin
- Lysin
- Methionin
- Phenylalanin
- Threonin
- Tryptophan
- Valin

Semi-essentielle Aminosäuren:

- Arginin
- Cystin/Cystein
- Histidin
- Tyrosin

Nicht-essentielle Aminosäuren:

- Alanin
- Asparaginsäure
- Glutaminsäure
- Glykokoll (Glycin)
- Serin

Mineralstoffe:

- Calcium
- Eisen
- Kalium
- Kupfer
- Magnesium
- Mangan
- Natrium
- Phosphor
- Zink

Eine der hervorragenden Eigenschaften des Lupineneiweißes ist das Vitamin B12. Es kommt in der Natur praktisch nicht vor und wird nur von Mikroorganismen gebildet, hier durch die Knöllchenbakterien der Lupinenwurzelstöcke. Außer der Lupine ist keine Pflanze bekannt, die in einem so außerordentlichen Ausmaß Vitamin B12 synthetisiert.

Threonin  
(*Siehe Glycin*)

Thryptophan (Aminosäure)

- ist wichtig für die Energieproduktion des gesamten Körpers.
- ist wichtig für die Atmungsfähigkeit des Gewebes.

- ist wichtig für den Hirn- und Leberstoffwechsel.
- ist die Ausgangssubstanz des Neurotransmitters Serotonin (und hat dadurch einen antidepressiven Effekt).
- ist eine Vorstufe des Vitamins B3.

Ein Mangel zeigt sich in Schlaflosigkeit, schlechter Verdauung und vorzeitigem Altern.

#### Thymian (Thymus vulgaris)

Thymol hat auf Pilze, Bakterien und Viren eine wachstumshemmende Wirkung. Es regt die Tätigkeit des Flimmerepithels der Atemwege an, verflüssigt Schleim, wirkt krampflösend und fördert den Auswurf beim Husten. Die Gerbstoffe des Thymians unterstützen die antientzündliche Wirkung und regulieren die Verdauung.

Traditionelle Indikationen bei:

- Asthma,
- Bronchitis,
- Entzündungen (bakteriell oder viral),
- Erkältungskrankheiten,
- Kehlkopfkatarrh,
- Keuch- und Krampfhusten,
- Verdauungsstörungen,
- Infektionen des Nieren-Blasenapparates.

#### Tocopherolacetat (Vitamin E)

Vitamin E zählt zu den fettlöslichen, antioxidativen Vitaminen und wird als wichtiger natürlicher Schutzfaktor gegen sogenannte freie Radikale gesehen.

Vitamin E gilt als Schutz

- vor Herzinfarkt und Schlaganfall.
- vor Entzündungsgeschehen im Körper.
- bei rheumatischen Beschwerden (Gelenk-, Rückenbeschwerden, Arthrose).
- bei Arteriosklerose (Adernverkalkung).

In der Kosmetik besitzt Vitamin E hervorragende Eigenschaften bei der Regulierung des Feuchtigkeitshaushalts und beugt dem vorzeitigen Altern der Haut vor.

#### Triglyceride

Mittelkettige Triglyzeride (MCT für medium-chain triglycerides) sind eine Ester-Verbindung aus mittelkettigen Fettsäuren mit einer speziellen Molekülstruktur und Löslichkeit.

MCT

- werden vom Körper nicht in das Fettgewebe eingelagert.
- vermindern den Cholesterinspiegel.

- versorgen den Körper schnell (gleiche biologische Wertigkeit wie Kohlenhydrate) und über längere Zeit mit hochwertiger Energie und werden auch lange vor den Proteinen verbrannt.
- fördert die Resorption von Aminosäuren, sowie von Calcium und Magnesium.

Des Weiteren spricht für die Einnahme von MCT die rasche Entleerung aus dem Magen, die rasche Absorption und anschließende Oxidation.

Tyrosin (Aminosäure)  
(Siehe: Phenylalanin)

*Tocopherol*  
(Siehe: Vitamin E)

Ubichinol  
(Siehe: Coenzym Q10 )

Valin (Aminosäure)

- hat im Muskelstoffwechsel eine große Bedeutung und wird dort als wichtige Energiequelle genutzt. Es erhält die Muskel-Proteine.
- fördert die Entwicklung der Brustdrüsen und der Eierstöcke bei weiblichen Heranwachsenden.
- Als eine Vorsubstanz für Neurotransmitter senkt es den Stresspegel.

Im Zusammenspiel mit Leucin und Isoleucin nennt die Literatur folgende Stichworte, bei denen Valin hilfreich ist: Alkoholismus, Anorexie, Stress, Proteinmangel, Schrumpfleber, Vergiftung, Psychosen, Flüssigkeitsansammlungen, Krebs, Schizophrenie und Diabetes.

Vanadium

- wird zum Aufbau und zur Erhaltung von Knochen und Zähnen benötigt.
- wird im Stoffwechsel zur Regulation eingesetzt.
- wird bei der Entstehung der elektrischen Aktionspotentialen in den Nerven und Muskeln benötigt.
- wird bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels benötigt.
- dient als Schutz vor überhöhten Werten von LDL und Triglycerid beim Fettstoffwechsel.

Vitamin B1 (Thiamin)

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin- B1-Mangel:

- Appetitlosigkeit,
- Beriberi-Erkrankung (B1-Avitaminose),
- Herzbeschwerden wie Herzrasen, Angina Pectoris,
- Hirnleistungsstörungen (extrem möglich bei hohem Alkoholkonsum),
- Krämpfe, Lähmungen,

- Kreislaufbeschwerden,
- Magen-Darmerkrankungen,
- Müdigkeit,
- Nervenentzündungen und –schmerzen,
- Ödeme,
- Reizbarkeit,
- Schlafstörungen,
- Syndrom),
- Verdauungsstörungen,
- zentralnervale Störungen (Wernicke-Enzephalopathie, Korsakow-Syndrom).

Wichtige Anwendungsgebiete: Lebererkrankungen, Alkoholismus, Darmerkrankungen, Schwangerschaft, Leistungssport, im Alter generell.

### Vitamin B2 (Riboflavin)

Mögliche Verursachung des Vitamin-B2-Mangels:

- Alkoholismus,
- Arzneimittel: Antibabypille usw., Magen-Darm-Erkrankungen, Mangel- und/oder Fehlernährung,
- Schilddrüsenerkrankungen.

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-B2-Mangel:

- Antriebsschwäche,
- Diabetes mellitus,
- Entzündungen der Mund- und Nasenschleimhäute,
- Hautbeschwerden wie Entzündungen, Juckreiz, Mundwinkeleinrisse,
- Hornhautentzündung an den Augen,
- Linsentrübung der Augen,
- Müdigkeit,
- Schilddrüsen-Fehlfunktion,
- Star-Erkrankungen an den Augen,
- Veränderungen im Verdauungstrakt.

Wichtige Anwendungsgebiete: latenter Mangel bei älteren Menschen, Diabetes, Darmentzündungen, Alkoholismus.

### Vitamin B3 (Niacin)

Mögliche Verursachung des Vitamin-B<sub>3</sub>-Mangels:

- angeborene Stoffwechselerkrankungen
- Durchfall
- Erkrankung der Bauchspeicheldrüse
- Infektionserkrankungen
- Mangel-und/oder Fehlernährung
- Wachstumsphase
- zu starker Alkoholkonsum

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin- B<sub>3</sub>-Mangel:

- Pellagra-Krankheit (entzündliche Hautveränderungen),
- Verdauungsstörungen mit Durchfall,



- Zentrale Nervenstörungen (Halluzinationen, Gedächtnisstörungen, Gangunsicherheit),
- Anämie.

Wichtige Anwendungsgebiete:

- Alkoholismus
- Demenz
- Durchfälle
- Einseitige Diäten
- Krebs/ Tumorerkrankungen
- psychische Störungen wie Depression bis depressive Psychose
- Schizophrenien
- Senkung der Blutfette
- Vorbeugung gegen Herzerkrankungen,

Vitamin B5 (Pantothensäure)

Mögliche Verursachung des Vitamin-B5-Mangels:

- Mangel-und/oder Fehlernährung,
- zu starker Alkoholkonsum,
- Störungen im Verdauungstrakt.

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-B5-Mangel:

- Depressionen,
- Erbrechen,
- Kopfschmerzen.
- Müdigkeit,
- Schlaflosigkeit,
- unspezifische Missempfindungen.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Mögliche Verursachung des Vitamin-B6-Mangels:

- Antibiotika,
- Arzneimittel: Antibabypille,
- Magen-Darm-Erkrankung,
- Mangel-und/oder Fehlernährung,
- Missbrauch von Abführmittel,
- starker Alkoholkonsum.

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-B6-Mangel.

- Darmerkrankungen,
- entzündliche Hauterkrankungen im Nasen-, Augen-, Mundbereich,
- Neigung zu Nierensteinbildung.
- Schrumpfung der Mundschleimhaut,
- Störungen des zentralen Nervensystems (Empfindungsstörungen).

Wichtige Anwendungsgebiete: Anämie, Arteriosklerose, Darmerkrankungen, Lebererkrankungen, psychische Störungen, Tumorerkrankungen, Vorbeugung gegen Herzkrankheiten.

## Vitamin B9 (Folsäure)

Mögliche Verursachung des Vitamin-B9-Mangels:

- Chemotherapeutika,
- Infektionen,
- Mangel-und/oder Fehlernährung,
- Medikamente: Acetylsalicylsäure (Aspirin), Barbiturate, Triamteren,
- starker Alkoholkonsum,
- Tumor- Erkrankungen,
- Wachstumsphase.

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-B9-Mangel:

- Blutarmut (Anämie),
- Dermatitis (Hautveränderungen),
- Haarausfall,
- Krebs,
- Lebererkrankungen,
- Schleimhautveränderungen im Mundbereich,
- Störung der Blutbildung,
- Übelkeit, Brechreiz, Durchfall,
- Verdauungsstörungen.

Wichtige Anwendungsgebiete: Depressionen sowie andere psychische und neurologische Erkrankungen, Epilepsien, Herzerkrankungen.

## Vitamin B12 (Cyanocobalamin)

Mögliche Verursachung des Vitamin-B12-Mangels:

- Chronische Magen-Darm-Erkrankungen,
- erbliche Stoffwechselerkrankungen,
- Erkrankungen,
- Mangel-und/oder Fehlernährung.

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-B12-Mangel:

- Antriebsschwäche, Apathie, chronische Müdigkeit, Schwächegefühle,
- Depressionen,
- Gedächtnisstörungen,
- Geschmacks- und Geruchsstörungen,
- Gewichtsverlust,
- Leistungsminderung,
- Störung der Blutbildung, Blutarmut (perniziöse Anämie),
- Störung des zentralen Nervensystems (Sensibilitätsstörungen),
- Taubheitsgefühle an den Gliedmaßen (periphere Polyneuropathie),
- Zittern.

Bei allen psychischen Problemen sollte auf die B12-Versorgung geachtet werden.

## Vitamin B 13 (Orotsäure)

- entwickelt krebshemmende Substanzen.
- fixiert das Magnesium in den Zellen
- hilft im zellinternen Stoffwechsel.
- ist essentiell für DNS-Stoffwechsel.

- Ist hilfreich bei Herzinsuffizienz ist Schlepper für Magnesium.
- Fördert das Zellwachstum.
- schützt vor Lebererkrankungen (regeneriert geschädigte Leberzellen) und ist wichtig zum Schutz vor multipler Sklerose.
- sorgt für die Verwertung der Folsäure und des Vitamin B12, besonders bei der Bildung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins (steigert die Blutzellbildung im Knochenmark).

Vitamin B15 (Pangamsäure, Dimethylglycyl, DMG)  
(Siehe: Pangamsäure)

Vitamin C (Ascorbinsäure)

- beeinflusst die Hormonproduktion positiv,
- beeinflusst die Produktion von Neurotransmittern positiv,
- fördert die Eisen-Aufnahme,
- stabilisiert das Bindegewebe,
- stärkt das Immunsystem (Vitamintherapie bei Erkältungskrankheiten),
- wirkt entgiftend (insbesondere Schwermetalle),
- wirkt in hohem Maße antioxidativ gegen freie Radikale.

Mögliche Verursachung des Vitamin-C-Mangels:

- Arzneimittel: Acetylsalicylsäure (Aspirin), Diuretika, Antibiotika, Kortisone, Östrogene,
- Dialyse,
- Infektionen,
- Lebererkrankungen,
- Mangel- und/oder Fehlernährung,
- Nikotinmissbrauch,
- rheumatische Erkrankungen,
- starker Alkoholkonsum.

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-C-Mangel:

- allgemeine Immunschwäche,
- Appetitlosigkeit,
- Herzerkrankungen,
- Müdigkeit, Leistungsschwäche,
- ständige Erkältungskrankheiten oder sonstige Infektionen,
- Tumorbildung, Krebs,
- Wundheilungsstörungen.

Wichtige Anwendungsgebiete: Antioxidans, bei Erkältungskrankheiten, Infektionen, insbesondere Blei, Cadmium und Chrom, Reduktion der toxischen Wirkungen von Schwermetallen, zur Krebsprophylaxe und bei akutem Krebsgeschehen.

Vitamin D (Calciferol)

Mögliche Verursachung des Vitamin-D-Mangels:

- angeborene Vitamin-D-Resistenz,
- Arzneimittel wie Barbiturate, Antiepileptika usw.,

- D-Verlust,
- Nährstoffverwertungsstörung,
- Schwangerschaft,
- Sonnenlichtmangel,
- vegetarische Lebensweise.

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-D-Mangel:

- Knochenstoffwechselstörungen (Osteoporose),
- Magen-Darm-Erkrankungen,
- Neigung zu Knochenbrüchen).
- Nierenerkrankungen,
- Rachitis mit Skelettverformung (Osteomalazie, Trichterbrust,
- Störungen im Nervensystem.

Wichtige Anwendungsgebiete: Chronische Nierenerkrankungen, Herzerkrankungen, Krebs, Rachitis bei Säuglingen und Kindern.

Bei zu hoher Kalzium-Konzentration im Blut (Hyperkalzämie) darf kein Vitamin D zugeführt werden.

Vitamin E (Tocopherol)

Mögliche Verursachung des Vitamin-E-Mangels:

- Magen-Darm-Erkrankungen,
- Mangel- oder/und Fehlernährung,
- Stoffwechselprobleme (Fettverdauungsstörung).

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-E-Mangel:

- degenerative Veränderungen am Rückenmark,
- erhöhte Gefahr durch Freie Radikale.
- Lebererkrankungen,
- Magen-Darmerkrankungen,
- Muskelfunktionsstörungen,
- Veränderung des Blutbildes.

Wichtige Anwendungsgebiete: Bei Diabetes und Rheuma; Vitamin E gehört zum antioxidativen Netzwerk (siehe: Alpha-Liponsäure) und wird dadurch zum wichtigsten Antioxidans für unsere Herzgesundheit.

Vitamin-E-Mangel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herzerkrankungen, bedeutsamer als Bluthochdruck und hoher Cholesterinspiegel.

Dient zur Krebserkrankungs-Prophylaxe.

Vitamin H (Biotin)

(*Siehe: Biotin*)

Weizengras

Getreidegräser enthalten die volle Lebenskraft der Natur und sind hochwirksame Energiespender. Seit Urzeiten war der Saft von Gräsern ein Heilmittel für die Menschen. Die Gräser beinhalten alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Eiweißbausteine und sind reich an Ballaststoffen und

Chlorophyll. Gräser haben auch ihre Entsprechungen im psychischen Bereich, d.h. sie stabilisieren den gesamten Menschen.

#### Weizengras

- wird traditionell zur Entschlackung eingesetzt und schützt somit vor Umweltgiften.
- wirkt stark basisch und ist daher ein wichtiger Rohstoff zur Normalisierung des Säure-Basen-Haushalts.  
enthält eine Vielzahl verschiedener Mineralstoffe, Vitamine, Proteine, Aminosäuren und Enzyme.
- ist reich an Ballaststoffen und enthält von allen Gräsern den höchsten Anteil an verfügbarem Eiweiß.
- regt den Nervus sympathicus an und mobilisiert die Adrenalinausschüttung.
- In einigen Kulturen der Welt wird es seit Jahrhunderten als gesunder „Muntermacher“ statt Kaffee eingesetzt; es reduziert die Müdigkeit.
- verbessert den Zellschutz und verlangsamt die Alterungsprozesse.

Eine wissenschaftliche Studie aus Israel belegt, dass bei Verzehr von von 0,1 l Weizengrassaft täglich bei Patienten mit der entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa die Symptome nach einem Monat spürbar gemildert waren, ohne dass Nebenwirkungen aufgetreten wären.

#### Yamswurzel

Traditionelle Indikationen bei

- Depressionen,
- Entzündungen,
- Frigidität,
- Hormonstörungen,
- Krämpfen aller Art,
- Magenbeschwerden,
- Muskelkrämpfen,
- Nervosität,
- Periodenbeschwerden (prämenstruelles Syndrom),
- Rheuma und Gicht,
- Wechseljahrsbeschwerden.

Die Yamswurzel ist ein pflanzlicher DHEA-Lieferant! DHEA ist eine in der Nebennierenrinde produziertes Hormon mit erheblichen Wirkungen auf Stoffwechsel, Haut, Haare, Skelett und auf das zentrale Nervensystem. DHEA ist *das* Basishormon in unserem Organismus. *Krebs- und AIDS-Patienten haben DHEA-Defizite.*

(Siehe: DHEA)

#### Zink

- ist *das* Spurenelement des Immunsystems und ist für dieses unentbehrlich; mehr als 200 Enzyme benötigen Zink.
- entfernt giftige Schwermetalle aus dem Körper oder macht sie durch Bindung unschädlich: Das Körper-Protein Metallothionein weist sieben freie Plätze auf. Einer dieser Plätze *muss* mit Zink besetzt sein, denn Zink ist quasi der Fahrer

dieses Proteins. Auf den sechs anderen freien Plätzen haben giftige Schwermetalle Platz. Mit den an Zink gebundenen Giftstoffen fährt dann das 'Schwermetall-Taxi' aus dem Körper über die Nieren hinaus.

- ist notwendig für die Funktionen von Gehirn, Leber, Nieren und Schilddrüse.
- ist notwendig für das Enzym Alkoholdehydrogenase, das Alkohol abbaut.
- fixiert Eiweiße zu einer Membranbildung und wirkt dadurch entzündungshemmend, austrocknend, blutstillend und antibakteriell.
- Zink ist essentiell für die Funktion verschiedener Hormone, wie zum Beispiel Insulin, den Schilddrüsenhormonen, Sexualhormonen und den Wachstumshormonen.
- ist am Zellwachstum und an der Zelldifferenzierung beteiligt.

Ohne Zink verlieren die Abwehrzellen (T-Lymphozyten, Makrophagen) ihre Kraft und Krankheitserreger können dominieren.

Text zusammengestellt von Walter Häge