

Wartezimmer-
exemplar

Ein Supplement der Zeitschrift *PraxisMagazin*

IMMUN SYSTEM

Natürliche Joker für
das Immunsystem

Ihre Praxis

Für ein abwehrstarkes Immunsystem¹!



GRATIS

NATURHEILKUNDE KOMPAKT
Dr. Matthias Ockelmann
Immunistärkende Substanzen
Wichtige Stoffe, mit denen man die körpereigene Abwehr stärken kann

Fordern Sie gerne das themenbezogene Naturheilkunde kompakt gratis bei uns an oder besuchen Sie unsere Webseite.

www.wolz.de/produkte/fuer-das-immunsystem

Zell Oxygen® Immunkomplex

Power-Konzentrat mit den einzigartigen Enzym-Hefezellen

Mit 900 mg Beta-Glucanen pro Tagesdosis

- ✓ Für das Immunsystem¹
- ✓ Gegen Müdigkeit und Erschöpfung²
- ✓ Für den Zellschutz³

¹ Die Vitamine B6, B12 sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ² Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. ³ Vitamin E, Zink und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



Immun select⁴ Kapseln

- ✓ Für das Immunsystem⁴ und den Zellschutz⁵
- ✓ Mit 5 kraftvolle Substanzen: Lactobacillus paracasei MCC1849, Quercetin, Beta-1,3/1,6-Glucane, Zink und Vitamin C



120 Kapseln
PZN: 16654838
vegan

⁴ Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ⁵ Vitamin C und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Colostrum Immun + Folsäure

- ✓ Für das Immunsystem⁶ und das körperliche und psychische Wohlbefinden^{7,8}
- ✓ Mit hochwertigem Colostrum aus Neuseeland



125 Kapseln
PZN: 0038824

⁶ Folsäure trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ⁷ Folsäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. ⁸ Folsäure trägt zur normalen psychischen Funktion bei.



Sanfte, natürliche Keimkiller

Es war im September des Jahres 1928. Aus Zufall stieß der Bakteriologe Alexander Flemming auf eine Entdeckung, die die Welt und sein Leben verändern sollte. In nicht rechtzeitig entsorgten Petrischalen eines alten Versuches, fand er das Wunderheilmittel Penicillin und rettete damit Vielen das Leben.

Doch schon damals warnte der Arzt und spätere Nobelpreisträger vor einem inflationären Gebrauch und den damit verbundenen sogenannten Resistenzen. Er vermutete, dass die Mikroben lernen würden, widerstandsfähig gegen sein neues Penicillin zu werden. Dass seine Warnung überhört wurde, hat heute tödliche Folgen.

So kann der massive und falsche Antibiotika-Einsatz überaus problematisch werden: Gefährliche Bakterien sind nicht mehr angreifbar und können daher nicht mehr abgetötet werden. Diese nicht mehr angreifbaren, also resistenten Keime vermehren sich ungehemmt weiter.

33.000 Patienten sterben jährlich in Europa nach einer Infektion mit multiresistenten Keimen, etwa so viele wie an Grippe, HIV und Tuberkulose zusammen.

Doch es gibt eine große Chance, es gibt eine Fülle natürlicher Antibiotika, bakterizide Naturstoffe, die belegen, dass hier noch viele ungenutzte Ressourcen liegen.

Natürliche Antibiotika können selbst zur Prophylaxe eingenommen werden und beugen Infektionen vor, sodass etwa Erkältungen, Blasenentzündung oder Übelkeit gar keine Chance haben. Natürliche Antibiotika sind Powerstoffe für das Immunsystem und verursachen in der Regel kaum Nebenwirkungen.

Es stellt sich daher die Frage, wie lange wir uns unter dem Aspekt zunehmender Resistenzen gegen etablierte Antibiotika es noch leisten können, mit Kanonen auf Spatzen zu schießen und diese Naturstoffe ungenutzt zu lassen, die nicht selten sogar die bessere Wahl sind.

Lesen Sie alles zu natürlichen Antibiotika, ihre Wirkweise auf unser Immunsystem und ihre sinnvolle Anwendung in unserem Supplement zum Praxis-Magazin „Immunsystem“.

Ihr Redaktionsteam

IMPRESSUM

© 2021 PACs Verlag GmbH • www.pacs-online.com
Lindengärten 2, 79219 Staufen, praxismagazin@pacs-online.com

IMMUN SYSTEM

ist das Patient-Supplement von *PraxisMagazin*, der medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde.

Alle Rechte vorbehalten, auch des auszugsweisen Abdruckes und der fotomechanischen Wiedergabe. Für Angaben bzgl. Dosierung und Gebrauch von Medikamenten kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Projektleitung: Christoph Knüttel
Chefredaktion: Dr. Rolf-Günther Sommer
Grafik/Bildredaktion: Ulf Eberhard, Nils Oettlin
Druck: Akontext

INHALT

| | |
|--|----|
| Gute Abwehr, gute Gesundheit: Das Immunsystem | 4 |
| Richtige Ernährung: So stärken Sie Ihr Immunsystem! | 7 |
| Heute wichtiger denn je: Pflanzenkraft – der Joker für das Immunsystem! | 8 |
| Power-Pilze: Vitalpilze mit hoher Nährstoffdichte | 13 |
| Mehr Power durch Vitalstoffe | 14 |

Gute Abwehr, gute Gesundheit: Das Immunsystem

Kein Lebewesen könnte überleben ohne einen umfassenden Selbstschutz gegen Bedrohungen von innen und außen. In Luft, Wasser und Nahrungsmitteln tummeln sich Mikroorganismen, die Gefahr bringen können. Doch auch eigene Körperzellen können Fehlfunktionen aufweisen, die ihre Beseitigung notwendig machen.

Der Mensch hat ein komplexes, sehr fein ausdifferenziertes Immunsystem, das auf Bedrohungen aller Art die passenden Abwehrmaßnahmen bereithält. Natürliche Barrieren in den Schleimhäuten machen es Bakterien und Viren schwer, sich auszubreiten. Gelingt ihnen dennoch die Invasion, kümmern sich Immunzellen darum, die Eindringlinge zu eliminieren und Schäden zu reparieren. Die Gesundheitspolizei des Körpers spürt aber auch verdächtige Zellen auf und bringt diese dazu, sich selbst zu töten. Daher ist das Immunsystem besonders wichtig zur Krebsabwehr und zur Verhinderung anderer chronischer Krankheiten.

Um leistungsfähig zu bleiben, ist das Immunsystem allerdings auf Unterstützung angewiesen.

Eine ausgewogene Ernährung, die ausreichend Mineralstoffe wie Eisen und Zink sowie Vitamine enthält, ist ebenso notwendig wie ausreichend Schlaf und körperliche Bewegung.

Gift für das Immunsystem ist hingegen Stress. Entspannungsverfahren, beispielsweise Meditation oder Yoga, können daher effektive Methoden zur Stärkung der Abwehrkräfte sein.



Lachen ist die beste Medizin, sagt schon der Volksmund. Und tatsächlich beeinflussen ein positives Lebensgefühl, Glückserlebnisse oder das Zusammensein mit guten Freunden auch das Immunsystem. Es wehrt Viren und Bakterien erfolgreicher ab. Wer zufrieden ist und sich wohlfühlt, wird oft auch seltener krank. Untersuchungen konnten zeigen, dass gute Laune und Humor einen direkten Einfluss auf das Immunsystem haben: Die Bildung bestimmter Antikörper wird gefördert und die Anzahl spezifischer Immunzellen im Körper steigt. Ähnliches gilt auch für ein trainiertes Gehirn – wird es durch geistige Anregung fit gehalten, zieht auch das Immunsystem mit. Ein entsprechendes Hobby wie Schachspielen, Rätseln oder Lesen kann über die Psyche das Immunsystem positiv beeinflussen.



Im Schlaf Abwehrkräfte sammeln

Die Gunst der ruhigen Stunden nutzt das Immunsystem für sich. Da während des Schlafs weniger Energie für geistige und körperliche Leistungen benötigt wird, kann das Immunsystem seine Arbeit ungestört und mit voller Kraft aufnehmen. Beschädigte Zellen werden repariert oder ausgetauscht. Neue Zellen und Antikörper entstehen, die am nächsten Tag den Menschen wieder vor Angriffen schützen sollen.

Eine ausgewogene Ernährung

Die Ernährung beeinflusst Alterungsprozesse ebenso wie die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten. Sie sollte daher im Sinne einer Vorbeugung nicht nur in jungen Jahren, sondern auch im fortgeschrittenen Alter eine wichtige Rolle spielen. Mangelernährung, Überernährung oder die falsche Nährstoffzusammensetzung im Essen verschlechtern die Abwehrkraft des Immunsystems.



Fotos: ifong-Stockfoto, Yuri Arcurs / i23RF, popsiaw / iStock - Thinkstock

Bereits ab dem 40. Lebensjahr benötigt der Mensch zwar ständig weniger Energie, sein Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch unverändert. Daher ist im höheren Lebensalter die Auswahl von Lebensmitteln mit vielen Nährstoffen bei gleichzeitig niedrigem Energiegehalt eine entscheidende Voraussetzung für die optimale Ernährung.

Magerer Fisch enthält wertvolles Eiweiß und leistet einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Jodbedarfs. Deshalb sollte insbesondere Seefisch, zum Beispiel Seelachs, Kabeljau oder Scholle, ein bis zwei Mal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Bestimmte pflanzliche Fette sind für den Körper lebensnotwendig. Für Salatsoßen oder zum Kochen sind insbesondere Oliven- und Rapsöl zu empfehlen. Insgesamt sollten mehr pflanzliche Lebensmittel gegessen werden, also Getreidevollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

Mit den Vitalstoffen Beta-Carotin, Vitamin C und E lässt sich die Abwehr auf ganz natürliche Art und Weise unterstützen. Sie sind in fast allen Früchten und in vielen Gemüsesor-

ten enthalten. Besonders viel Vitamin C befindet sich in Zitrusfrüchten. Die Mineralien Zink, Eisen, Kupfer und Selen sind ebenfalls hilfreich. Insbesondere das Spurenelement Zink verstärkt die Immunkraft, denn es hilft bei der Produktion von Abwehrkräften. Da es der Körper nicht selbst bilden kann, muss es in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden. Es findet sich vor allem in Innereien sowie in



Maßnahmen für ein fittes Immunsystem

Jeder kann durch entsprechende Immunhygiene und Lebensstilmaßnahmen maßgeblich dazu beitragen, sein Immunsystem fit zu machen. Positiv wirken u. a.:

- gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen und Spurenelementen, v. a. Zink, am besten mit einem stärkenden Frühstück und einer warmen Mahlzeit pro Tag
- Stressabbau durch regelmäßige Entspannung und Erholung
- ausreichend Schlaf, möglichst auch vor Mitternacht zur Stressverarbeitung sowie generell zur Stärkung der immunologischen Kompetenz
- regelmäßiger Tagesablauf zur Stabilisierung des körpereigenen Biorhythmus
- regelmäßige Bewegung im Freien an der frischen Luft



Fotos ©: Dmitry Rukhlenko, petejauristock – gettyimages



Vollkornprodukten und Fisch. Gute Spender sind auch Eier, Milch und Nüsse. Zur Ergänzung empfiehlt sich ein Zinkpräparat. Besonders gut kann Zink vom Körper aufgenommen werden, wenn es in Verbindung mit größeren Mengen Vitamin C vorliegt.

Viel trinken lautet die Devise

Eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist ein wichtiges Kriterium, um gesund zu bleiben. Mindestens 1,5 beziehungsweise noch besser zwei Liter sollten täglich getrunken werden. Geeignet sind in erster Linie kohlen säurearme Mineralwässer sowie Kräuter- oder Früchtetees. Um sich selbst zu kontrollieren, stellt man sich am besten die tägliche Trinkmenge schon am Morgen bereit und trinkt sie über den Tag verteilt.

Körperliche Bewegung hält die Abwehrzellen fit

Eine intakte Abwehr setzt vor allem körperliche Bewegung voraus. Ausdauer wird dabei groß geschrieben: Laufen, Walken, Radfahren und Schwimmen sind Sportarten, die sich gut eignen, um das Immunsystem zu stärken. Wichtig dabei ist es, Sport regelmäßig auszuüben und sich nicht zu überfordern. Wer bislang eher ein Sportmuffel war, sollte vor Beginn des Trainings einen Sport-Check-up bei seinem Arzt durchführen lassen.

Die Durchblutung anregen

Manche Menschen ziehen Kneippgüsse oder Saunagänge der aktiven Bewegung vor. In der heißen Saunaluft weiten sich die Blutgefäße, die Durchblutung aller Organe und Schleimhäute verbessert sich. Auch die Wirkung von basischen Voll- und Teilbädern sollte in diesem Zusammenhang nicht unterschätzt werden.

Ausreichender Impfschutz

Gernerell empfiehlt sich ein Impfschutz gegen unterschiedliche Viren, wie Influenza oder auch Corona, denn ihr Immunsystem kann sich gegen aggressiven Erreger kaum wehren. Die Gripeschutzimpfung sollte bereits im Frühherbst erfolgen und muss jährlich aufgefrischt werden, da sich das Virus von Zeit zu Zeit verändert.

Mit Schüßler Salzen die körperliche Abwehr steigern

Wer nach weiteren Möglichkeiten sucht, die Gesundheit zu stärken, kann es auch einmal mit Schüßler-Salzen versuchen. Die leicht anwendbaren Salze bewähren sich in der Prävention von Erkrankungen, indem sie auf die kleinsten Einheiten des Körpers, die Zellen, einwirken. Die 12 von Dr. Schüßler entwickelten Salze haben jeweils eine spezifische Funktion auf das Gewebe, auf Organe und Nervenzellen. Sie können je nach Beschwerdebild einzeln eingenommen werden, bewähren sich aber auch kombiniert als Kur. ■

Richtige Ernährung: So stärken Sie Ihr Immunsystem!

Ein abwehrstarkes Immunsystem ist nicht nur in Zeiten der Pandemie mit dem Coronavirus eine wichtige Basis für unsere Gesundheit. Je besser unsere Immunabwehr gewappnet ist, desto besser kann unser Körper mit Krankheitserregern fertig werden. Und mit der richtigen Ernährung können wir hier gezielt vorbeugen.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Wichtig ist es vor allem, ausreichend Obst und Gemüse zu essen. Darin enthalten sind nämlich nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch die Sekundären Pflanzeninhaltsstoffe. Sie schützen die Pflanzen vor Sonne und Fressfeinden und sind für uns Menschen natürliche Schutzfaktoren unseres Immunsystems. Diese Pflanzenstoffe haben antioxidative und entzündliche Effekte und können sowohl den Eintritt von Viren in die Zellen als auch die Vermehrung der Viren intrazellulär hemmen.

So konnte zum Beispiel der in Brokkoli und Apfel vorkommende gelbe Pflanzenfarbstoff Quercetin im Zellversuch bestimmte Grippeviren hemmen. Anthocyane, die roten Farbstoffe aus Beeren, wirken gegen gramnegative bakterielle Erreger wie Salmonellen, Echerichia coli oder Heliobacter pylori. Grampositive Keime wie Staphylokokken oder Listerien werden dagegen durch Proanthocyanidine (z.B. OPC aus Äpfeln) und u.a. in grünem Tee vorkommende Catechine gehemmt.

Probiotika unterstützen die Darmschleimhaut

Der Darm als unser größtes Immunorgan übernimmt einen wichtigen Teil der Abwehr. Hier spielt vor allem die Darmflora eine große Rolle, indem sie auf der Darmschleimhaut eine Schicht bildet. Dadurch verhindert sie, dass schädliche Bakterien sich an der Darmwand ansiedeln können und gar in andere Organe gelangen und dort Schaden anrichten.



Sie wirken unmittelbar auf die zentralen Schaltstellen unseres Immunsystems und sind grundsätzlich für jeden geeignet, der sein Immunsystem stärken möchte, weil er z.B. dem täglichen Stress ausgesetzt ist oder den Alterungsprozess aufhalten möchte. Besonders bewährt haben sich hier Präparate mit sogenannten Enzym-Hefezellen, also Hefezellen, die nicht erhitzt oder getrocknet wurden und dadurch ihre bioaktive Enzymaktivität erhalten haben.

Colostrum liefert Antikörper

Eine wirksame Unterstützung für das Immunsystem bietet auch Colostrum, die Erstmilch von Säugetieren, mit der die Mutter das Neugeborene mit ihrer Immunkraft versorgt. Colostrum ist ein hochkomplexes Gemisch von Immun- und Wachstumsfaktoren. Die darin enthaltenen Immunglobuline schützen gegen eine Vielzahl von Erregern. Dazu gehören bakterielle Erreger wie Escherichia coli oder Clostridium difficile genauso aber auch Viren wie Rotavirus, Herpes Simplex oder Respiratory syncytial virus (RS-Virus), der Bronchitis oder Pneumonien verursacht.

In der Colostralmilch der Kuh sind diese Immunstoffe in 40-fach höherer Konzentration enthalten als im menschlichen Colostrum. Da diese Immunfaktoren auf andere Spezies übertragbar sind, schützen sie auch Menschen; ein insbesondere in Zeiten hoher Gefährdung durch Viruserkrankungen wichtiger Aspekt. Entsprechende Präparate sind in Pulver oder Kapselform erhältlich. ■

Eine besondere Schutzfunktion besitzen dabei Bifidobakterien und Lactobazillen der Stämme acidophilus, rhamnosus und reuteri, die als probiotische Präparate erhältlich sind (z.B. Darmflora plus select von Dr. Wolz). Auch abgetötete Bakterien, die zur Gruppe der ‚Postbiotika‘ gehören, können die Immunabwehr wirksam unterstützen. So hat sich beispielsweise gezeigt, dass der inaktive Stamm Lactobacillus paracasei MCC1849 die Antikörperreaktion bei älteren Menschen nach einer Grippeimpfung verbessert.

Auch fermentierte Hefekonzentrate sind für das Immunsystem hilfreich. Die probiotischen Hefepilze fördern nicht nur das Mikrobiom, sie enthalten in ihren Zellwänden auch sogenannte Beta-1,3/1,6-Glucane. Diese speziellen Kohlenhydrate aus den Zellwänden von Hefe wurden am gründlichsten wissenschaftlich untersucht und besitzen wahrscheinlich die größte Wirksamkeit.

Dr. Mathias Oldhaver



Heute wichtiger denn je: **Pflanzenkraft – der Joker für das Immunsystem!**

Das Immunsystem ist lebenswichtig und schützt den Körper vor schädlichen Einflüssen aus der Umwelt. Dazu zählen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze. Aber es ist auch in der Lage, krankhafte Veränderungen wie etwa Krebszellen zu bekämpfen. Zur Stärkung des Immunsystems spielen heute pflanzliche Mittel, sogenannte pflanzliche Antibiotika eine zunehmend größere Rolle, da sie sowohl zur Therapie als auch zur Prävention bei zahlreichen Beschwerden gut geeignet sind. Natürliche Antibiotika verursachen in der Regel keine Nebenwirkungen, sondern stärken, modulieren das Immunsystem.

Im Gegensatz zu den synthetisch hergestellten Medikamenten, die häufig aus nur einem einzigen Wirkstoff bestehen, sind pflanzliche Arzneimittel immer Vielstoffgemische. Für die Wirkung ist oft nicht nur ein Inhaltsstoff sondern das Zusammenspiel der Komponenten verantwortlich.

Heilpflanzen sind im besten Sinne des Wortes Naturprodukte, und so unterliegen die wirksamen Inhaltsstoffe natürlichen Schwankungen, abhängig z. B. von Standort, Lichtverhältnissen, Klima, Ernte oder Lagerung. Verschiedene Wirkstoffe sind zum Beispiel ätherische Öle, Alkalo-

ide, Anthranoide, Bitterstoffe, Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Saponine und Schleimstoffe.

Zu beachten

Pflanzenheilkundliche Präparate sind natürlich und haben oft nur wenige Nebenwirkungen im Vergleich zu syn-

thetischen Medikamenten. Man kann sagen: Im Allgemeinen ist die Phytotherapie, wenn sie korrekt dosiert wird, nahezu frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Dennoch sind Nebenwirkungen nicht auszuschließen. Insbesondere mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Nahrungsmitteln sollten berücksichtigt werden. Bekannt ist z. B. bei Johanniskraut die Steigerung der Lichtempfindlichkeit, bei Knoblauch die Hemmung der Blutgerinnung, bei Ingwer die Gefahr der Überzuckerung oder bei Echinacea die Senkung der Wirksamkeit von Immunsuppressiva. Wichtig ist es daher, die Packungsbeilage genau zu lesen und bei Beginn der Einnahme eines Phytotherapeutikums seinen Arzt oder Apotheker über die Einnahme weiterer Medikamente zu informieren. Trotz der Wirksamkeit der Pflanzen empfiehlt es sich, bei der Selbstbehandlung die Grenzen der Phytotherapie nicht zu vergessen.

Prävention

Einige von der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel besitzen auch eine nachgewiesene präventive Wirkung. Beispielsweise werden Spitzwegerich und Purpur-Sonnenhut (Echinacea) in den Monografien als eindeutig immunstimulierend beschrieben. Für Echinacea wurde in randomisierten, doppelblinden, placebo-kontrollierten klinischen Studien klar die Wirksamkeit sowohl in der präventiven Anwendung als auch in der therapeutischen Behandlung von Erkältungen gezeigt. Neben einer Verkürzung der klinischen Symptome konnte auch eine prophylaktische Schutzwirkung nachgewiesen werden.

Anwendungen

Phytotherapeutika werden in einer großen Palette von Arzneimitteln angewendet. Zu den Präparaten der Phytotherapie können Heilpflanzentees gehören, aber auch Bäder, Umschläge, Inhalationen und Wickel sowie Arzneitees, genauso Kapseln, Dragees, Tabletten, Tropfen, Flüssigextrakte und Zäpfchen.

Wirkstoffe

Viele Pflanzen bilden wirksame Inhaltsstoffe, um sich vor natürlichen Feinden oder äußeren Einflüssen zu schützen. Einige dieser Stoffe, die der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe zugeordnet werden, üben auch therapeutische Wirkungen auf den mensch-

lichen Organismus aus. Das Wirkstoffgemisch aus einer Arzneipflanze führt im Organismus zu einer komplexen Gesamtwirkung. Die Inhaltsstoffe und Wirkweisen der einzelnen Heilpflanzen sind mit wissenschaftlichen Methoden ausreichend untersucht. Dabei war auch zu beachten, dass eine optimale Dosierung, Arzneimittelqualität und -sicherheit für die Behandlung von erkrankten Patienten mit einer angezeigten Phytotherapie wichtige Grundlagen sind.

Der Mix aus sekundären Pflanzenstoffen macht aus medizinischen Gesichtspunkten die Heilpflanzen für die Stärkung der Immunkompetenz so interessant. Es handelt sich dabei um verschiedene pflanzliche Inhaltsstoffe, die nicht den primären Pflanzenstoffen Kohlehydrate, Eiweiß und Fett zugerechnet werden. Für die Pflanze haben sie wichtige Funktionen im Stoffwechsel. Im chemischen Aufbau sind sekundäre Pflanzenstoffe sehr unterschiedlich. Viele Studien zeigen, dass sekundäre Pflanzenstoffe die essentiellen Mikronährstoffe in ihrer Wirkung optimal ergänzen und somit

eine wichtige Bedeutung für die Gesundheit des menschlichen Körpers haben. Sie beeinflussen viele Stoffwechselprozesse positiv und unterstützen speziell das Immunsystem.

Natürliche Antibiotika

Bakterizide Naturstoffe zeigen, dass hier noch viele ungenutzte Ressourcen vorhanden sind. Daher sollte noch auf eine weitere andere interessante therapeutische Möglichkeit hingewiesen werden – Lactoferrin. Es ist eine Alternative zur häufigen Einnahme von Antibiotika bei bakteriellen Infektionen. Wirksam sind natürliche antimikrobielle Substanzen wie z. B. die Kombination aus Lactoferrin, Lysozym, Grüntee-Extrakt, Mannose und Zink (SanFerin Tabletten). Lactoferrin ist ein antimikrobiell, antiviral und fungizid wirkendes Eiweiß, das zusammen mit Lysozym eine natürliche Antibiose entfaltet. Lactoferrin findet sich in Speichel, Blut, Augen und Schleimhaut-Flüssigkeit, hauptsächlich aber in der Muttermilch. Lactoferrin ist zudem ein bedeutender Bestandteil in neutrophilen Granulozyten.



Ätherische Öle

Ätherische Öle sind gewissermaßen in jeder intensiv riechenden Pflanze enthalten und können aus bis zu 150 verschiedenen Einzelkomponenten bestehen. Sie besitzen ein großes Anwendungsspektrum. Durch ihre ölige Konsistenz können sie leicht von der Haut oder über die Schleimhäute der Atemwege bzw. des Magen-Darm-Traktes aufgenommen werden. So sind ätherische Öle zum Beispiel häufig entzündungshemmend oder entblähend. Beim Thymian bewirkt das ätherische Öl seine sekretlösende und entkrampfende Eigenschaft bei Husten.

Bewährte Phytotherapeutika

Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)

Alle Echinacea-Arten stammen ursprünglich aus Nordamerika. Sie hatten bei den dortigen Indianerstämmen ein breites Anwendungsgebiet. Äußerlich nutzte man sie bei schlecht heilenden Wunden, Entzündungen, Verbrennungen und Insektenstichen. Bei Schmer-

zen, Infektionskrankheiten, Schlangenbissen und anderen Vergiftungen bevorzugten die Indianer Nordamerikas die innerliche Anwendung. Bei Zahn- und Halsschmerzen kauten sie die Wurzeln.

Echinacea ist heute fast schon so etwas wie ein Synonym für ein pflanzliches Immun-Stimulanz. Der Rote Sonnenhut wirkt modulierend auf das Immunsystem. Das bedeutet, die Zellen des Abwehrsystems werden dazu angeregt, auf moderate und langanhaltende Weise aktiv zu werden, sobald der Körper mit Erregern in Kontakt kommt.

Für die immunstimulierenden Effekte der *Echinacea purpurea* sollen verschiedene Inhaltsstoffe wie Alkylamide und Polysaccharide beziehungsweise Glykoproteine verantwortlich sein. Diese Inhaltsstoffe aktivieren die Abwehrkräfte des Immunsystems. Sie regen die Killerzellen oder zytotoxischen T-Zellen an. Konkret bedeutet die Aktivierung der Abwehrleistung, dass die Phagozytose, also das Unschädlichmachen von Fremdstoffen und der Granulozyten, aktiviert wird. Bei der Steigerung der Produktion von Entzündungsmediatoren handelt es sich in erster Linie um Zytokine, wie Interleukin-1 und Interleukin-6. Daraufhin wird durch die Vorgänge das Immunsystem dabei unterstützt, die in den Körper eindringende Viren anzugreifen und zu eliminieren. Die Alkylamide zeigen aber auch antiphlogistische beziehungsweise antiinflammatorische Wirkungen.

Die Wirkung des Sonnenhutes in der Vorbeugung einer Rhinovirus-induzierten Erkältung wurde in zahlreichen Studien untersucht. Eine Meta-Analyse randomisierter, placebo-kontrollierter Studien konnte zeigen, dass die Therapie von Atemwegsinfekten mit pflanzlichen Arzneimitteln aus Echinacea das Risiko wiederkehrender, sogenannter rezidivierender, Infekte vermindern kann.

Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Es gibt über 600 verschiedene Eukalyptusarten, aber nur aus 20 von ihnen kann Eukalyptusöl gewonnen werden. Der hauptsächlich in Australien wachsende sogenannte Blaue Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*), auch Gewöhnlicher Eukalyptus oder Tasmanischer Blaugummibaum genannt, ist die wichtigste dieser Arten. Bereits die Aborigines kannten seine Wirkung.

Eukalyptusöl (*Oleum eucalypti*) bezeichnet eine Gruppe von Ölen, die aus den Blättern verschiedener Eukalyptuspflanzen gewonnen werden. Der wichtigste Inhaltsstoff ist das ätherische Öl Cineol. Zu den weiteren Inhaltsstoffen der Heilpflanze zählen Bitter- und Gerbstoffe sowie Flavonoide. Wird das Öl über die Lungen aufgenommen, hemmt sein Inhaltsstoff die Vermehrung von schädlichen Bakterien und Krankheitsserregern. Es löst festsitzenden Schleim in Nase und Bronchien und fördert den Abtransport des Sekrets. Zudem hat das Öl einen angenehm kühlenden Effekt auf Haut und Schleimhäute. Auf diese Weise lindert es Erkältungssymptome und sorgt für einen freien Atem.

Auch die Nasenschleimhäute reagieren auf das Eukalyptusöl. Da die Kälterezeptoren der Riechnerven durch das Öl angeregt werden, entsteht ein starkes Kälteempfinden auf den Schleimhäuten. Die Folge: Das Gefühl, besser durchatmen zu können.

Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*)

In der chinesischen Medizin wird die Wirkung der Taigawurzel bereits seit dem 3. Jh. v. Chr. zur Stärkung und Aktivierung der Lebensenergie »Qi« genutzt. Sie wirkt leistungssteigernd und abwehrstärkend. Seit den 1970er-Jahren erfreut sie sich auch in der westlichen Medizin immer größerer Beliebtheit.

Auch wenn die als sibirischer Ginseng bekannte Heilpflanze vielen noch eher unbekannt ist, hat sie in der chinesischen und russischen Volksmedizin eine lange Geschichte. Im Nordosten Chinas wurden und werden die Wurzeln der Pflanze u. a. bei Bronchitis, Herz-



Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)



Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)



Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*)



Akzeptanz der Phytotherapie

72 Prozent der Frauen und Männer in Deutschland sind von der Phytotherapie überzeugt. Frauen vertrauen eher auf die Heilkräfte von Pflanzen als Männer. Die subjektive Einschätzung des Therapieerfolges wurde mit etwa 68 Prozent bzw. 86 Prozent angegeben. Sie vertrauten auf die Heilkräfte von Pflanzen und Kräutern und wünschten sich eine „sanfte“ Medizin für die Therapie ihrer Beschwerden. Die Phytotherapie wird in der medizinischen Versorgung insgesamt, aber auch innerhalb von Naturheilverfahren und der Komplementärmedizin, als „sehr bedeutsam“ bezeichnet.

Circa 70.000 Pflanzenarten gibt es weltweit, die als Arzneimittel in der Medizin genutzt werden. Ob Blätter, Blüten, Hölzer, Früchte, Knospen, Samen, Stängel oder Wurzeln – die pflanzlichen Wirkstoffe stehen für die Behandlung ganz unterschiedlicher Beschwerden bereit. Eine große Anzahl von ihnen wird als therapiebedeutend angesehen.

ANZEIGE

Natürlicher Schutz vor Bakterien und Viren!

SEHR GUTE WIRKSAMKEIT, SCHONT DIE DARMFLORA!



SanFerIn® Tabletten zu 20, 40 und 80 Stück

Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder kontaktieren Sie uns unter:

Volopharm GmbH

D-83395 Freilassing, Münchener Str. 67

Tel.: +49-(0) 8654-608 730, Fax: +49-(0) 8654-608 930



Aus Ihrer Apotheke

beschwerden und Rheuma eingesetzt. In Russland wird die Taigawurzel traditionell zur Stärkung des Immunsystems sowie zur Förderung der Lebensqualität eingesetzt.

Die Taigawurzel gehört zur Familie der Efeugewächse. Sie enthält zahlreiche Inhaltsstoffe, die vor allem die Widerstandsfähigkeit des Organismus stärken. Die Wurzeln enthalten vor allem Saponine, Cumarine, Phenylcarbonsäuren, Xanthone und Phenylpropanverbindungen. Diese Inhaltsstoffe wirken hauptsächlich adaptogen, tonisierend und immunmodulierend. Die Saponine wirken zudem schleimlösend und helfen im Erkältungsfall beim Abhusten, während die Schleimstoffe der Taigawurzel sogar einen schmerzlindernden und die enthaltenen Flavonoide einen durchblutungsfördernden Effekt haben.

Die Taigawurzel setzt man häufig zur Erhaltung und Aktivierung der körpereigenen Widerstandskraft ein, und zwar besonders bei außergewöhnlichen körperlichen, seelischen und geistigen Belastungen wie Stress. Die üblichen Darreichungsformen sind die Zubereitung eines Tees, einer Tinktur oder die Einnahme von Kapseln und Pulver.

Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*)

In ihrer Heimat Südafrika gilt die Wurzel der Geranienart als traditionelles Heilmittel. Arzneilich wirksam ist die Wurzel der Pflanze. In ihr kommen Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe vom Proanthocyanidin-Typ und ein wenig ätherisches Öl vor. Die Inhaltsstoffe der Kapland-Pelargonie aktivieren das Immunsystem und schützen somit vor viralen Infekten wie Erkältungen. Auf das körpereigene Abwehrsystem wirkt *Pelargonium* vermutlich dadurch, dass es die Aktivität von Abwehrzellen verbessert. Zudem sollen mehr körpereigene Botenstoffe wie Interferone produziert werden. Sie steigert weiterhin die Produktion von Makrophagen-Interferon. Der Extrakt aus der Wurzel der Kapland-Pelargonie soll sowohl bei Virens als auch Bakterienbefall der Schleimhäute schleimlösend wirken. Die Heilpflanze hilft dadurch gegen Husten und Schnupfen. Zudem wirkt sie dabei auch antibakteriell.

Ginseng (*Panax ginseng*)

Ginseng kommt hauptsächlich in den Gebirgs- und Waldregionen im nördlichen Korea, im nordöstlichen China und im südöstlichen Sibirien vor. Es gilt in der fernöstlichen Medizin als stärkendes Mittel, als sogenanntes Tonikum. Er soll den Körper widerstandsfähiger

gegenüber Krankheitserregern machen und gegen Erschöpfungszustände helfen. Als Arznei kommt die Wurzel zum Einsatz. Sie besteht aus sogenannten Triterpensaponinen, zu denen die Ginsenoside zählen. 25 verschiedene Ginsenosid-Verbindungen sind derzeit bekannt. Daneben finden sich kleine Mengen ätherisches Öl, Peptidoglykane und Polyacetylene.

Die Wurzel gilt als bewährtes Tonikum, welches das Immunsystem stärkt, den Stoffwechsel anregt und den Körper allgemein widerstandsfähiger gegen Stress und andere schädliche Einflüsse macht. Dadurch soll Ginseng Müdigkeit bekämpfen, gegen Erschöpfungszustände helfen und einer Erkältung vorbeugen. Einige der Substanzen wirken unter anderem antientzündlich, regen die Abwehrkräfte an und senken den Blutzuckerspiegel. Manche Stoffe verengen die Gefäße und stimulieren dadurch den Kreislauf.

Die Schutzwirkung von Ginseng zeigt sich hauptsächlich in zwei Weisen: Die immunmodulatorischen Wirkungen von Ginseng helfen bei der Verminderung und / oder Verhinderung stressbedingter Infektionserkrankungen, darunter grippale Infekte und die echte Grippe. Wirksame Extrakte werden in der Regel in Form von Kapseln angeboten. Tinkturen, Tees, Shampoos und Kosmetikprodukte sind dagegen eher Wellnessprodukte.

Gut zu wissen

- Die Senfölglykoside im Meerrettich und in der Kapuzinerkresse haben eine stark antimikrobielle Wirkung und gelten daher als „pflanzliches Antibiotikum“. Präparate mit Meerrettich und Kapuzinerkresse werden gerne eingesetzt zur Unterstützung des Immunsystems bei Erkältung oder Infektionen der Harn- und Atemwege.
- Auch Phytotherapeutika mit eher entzündungshemmendem Schwerpunkt wie Gelbwurz, Weihrauch, Grüner Tee, Traubenkernextrakt und Ginkgo unterstützen und stimulieren das Immunsystem. ■

Dr. med. Lutz Koch

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Wossidostr. 21, 18181 Graal-Müritz



Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*)



Ginseng (*Panax ginseng*)

Reishi, (*Ganoderma lucidum*)**Power-Pilze:****Vitalpilze mit hoher Nährstoffdichte**

In Asien wird die medizinische Wirkung von Vitalpilzen, wie Reishi und Shiitake, schon seit Jahrhunderten genutzt. So stärken Vitalpilze das Immunsystem und gelten außerdem als zellerneuernd, was z. B. in der Krebstherapie bedeutsam ist.

Heil- oder Vitalpilze, die auch als Medizinalpilze (medicinal mushrooms) bezeichnet werden, sind sogenannte Großpilze (Makromyceten). Dazu gehören beispielsweise Champignon (*Agaricus bisporus*), Maitake, Reishi und Shiitake. Sie enthalten eine Vielzahl an wichtigen Nährstoffen wie B-Vitamine, Vitamin D, Kalzium, Selen, Chrom und Zink und liefern in Verbindung mit Aminosäuren hochwertige Eiweißbausteine sowie auch Ballaststoffe und sekundäre bioaktive Substanzen. Vitalpilze sind somit sehr nährstoff- und eiweißreich, gleichzeitig aber auch kalorien- und fettarm sowie Basen-bildend.

Anwendungsgebiete

Pilze und ihre Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, antibakteriell,

immunaktivierend und wundheilungsfördernd und werden als ergänzende oder alternative Therapie zur schulmedizinischen Behandlung u. a. bei chronischen Hauterkrankungen, Allergien und chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes eingesetzt. Heilpilze unterstützen zudem Nieren und Leber in ihrer Funktion und fördern somit die Ausscheidung von Giftstoffen. In Japan sind Reishi, der „König der Vitalpilze“, und *Agaricus* sogar als Krebsmedikament zugelassen; Extrakte aus dem Shiitake-Pilz gehören zur Begleittherapie bei Tumorbehandlungen, während *Cordyceps sinensis* (Raupenpilz) die Regulierung von Herz- und Lungenfunktion unterstützt – wichtig in Zeiten von COVID-19.

Power-Pilze kombinieren

Jede Pilzart hat einen bestimmten Schwerpunkt. In der Vitalpilz-Therapie (Mykotherapie) werden üblicherweise verschiedene Pilze miteinander kombiniert, da sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung stärken. Welche Kombinationen für die einzelnen Patienten sinnvoll sind, hängt von der jeweiligen Indikation ab. Häufig verwendete Vitalpilzarten sind beispielsweise Reishi und Shiitake, die als Pilzpulver und Extrakt in Kapselform eingenommen werden (z. B. Reishi BIO Vitalpilz Kapseln oder Shiitake BIO Vitalpilz Kapseln von TERRA MUNDO). Eine Therapie mit Heilpilzen sollte mehrere Monate durchgeführt werden. ■

Eva Ruhland

Wenn ich groß bin, werde ich Engel

Wir helfen Kindern, die nie erwachsen werden.



**BUNDESVERBAND
Kinderhospiz e.V.**
www.bundesverband-kinderhospiz.de

Spendenkonto:
IBAN DE03 4625 0049 0000 0290 33
BIC: WELADED1OPE, Sparkasse Olpe



Mehr Power durch Vitalstoffe

Vitalstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Pflanzenbegleitstoffe, Fette, Aminosäuren und Enzyme in komplexer Zusammensetzung sind die Grundlage für ein gesundes und vitales Leben. Unsere Vitalstoffreserven in unserem Körper sind jedoch oft erschöpft und müssen aufgefüllt werden.

Vitalstoffe – unterschätzte Lebensstoffe

Wussten Sie schon, dass viele Vitalstoffe auch medikamentenähnliche Wirkungen haben? So sind die Pflanzenbegleitstoffe Alliin und sein Spaltprodukt Allicin beispielsweise hochwirksam gegen Bakterien und Viren. Diese Vitalstoffe finden wir in Knoblauch, Zwiebeln, Lauch etc. Tatsächlich ließen sich einige Medikamente und die damit verbundenen Nebenwirkungen einsparen, wenn die Vitalstoffversorgung optimiert und Phytotherapeutika vermehrt zum Einsatz kämen.

Warum Vitalstoffmangel in Deutschland?

Viele Studien belegen den (Vitalstoff-)Mangel im (Nahrungsmittel-)Überfluss in Westeuropa. Unbeachtet bleiben ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen in den verschiedenen Lebensabschnitten, besondere Ernährungsformen und Menschen mit Krankheit und Medikamenteneinnahmen. Der Vitalstoffverbrauch steigt witterungsbedingt und die Versorgung kann mit der Nahrung nicht sichergestellt werden.

Vitalstoffverarmung des Menschen

Das Prähormon Vitamin D kann beispielsweise in Ermangelung von ausreichend starken Sonnenstrahlen im Körper nicht gebildet werden. Durch Homeoffice, lange Bürozeiten bis in die

Abendstunden und nicht ausreichender Sonnenstrahlen werden nur wenige Glückshormone ausgeschüttet. Zur Vermeidung von Depressionen werden so verstärkt Vitalstoffe wie Vitamin D und B-Vitamine verbraucht. Zudem führt der erhöhte Stoffwechsel zu einem deutlichen Mehrbedarf des Spurenelements Chrom. Eine Ergänzung bestimmter Vitalstoffe ist also sinnvoll.

Nahrungsmittelqualität aus Vitalstoff-Sicht

Es gibt kein Lebensmittel, welches alle für den Menschen erforderlichen Nährstoffe im richtigen Verhältnis enthält. Durch Vorbelastung der Böden, Lagerung und industrielle Verarbeitung wissen wir nicht, wie viele Vitalstoffe wir uns mit der Nahrung zuführen. Wir wissen nur, dass es viel zu wenige sind. Durch Genussmittel, Medikamente und Stress ist unser Bedarf starken Schwankungen unterworfen. Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und der Vielzahl an Nahrungsmitteln.

Vitalstoff-Leitfaden

Wenn Sie sich nun fragen, wie Sie die tägliche Vitalstoffzufuhr optimieren können, möchten wir Ihnen gerne einen Leitfaden mit an die Hand geben. Für eine optimale Vitalstoffversorgung sollten Sie vorrangig auf ein gutes Multivitamin Produkt setzen. Das Multivitamin Präparat sollte alle fettlöslichen Vit-

amine (E, D, K, A) und die wasserlöslichen Vitamine wie die B-Vitamine und Vitamin C enthalten. Wichtig ist zusätzlich das Spurenelement Selen in organischer Form und das Spurenelement Chrom, ebenfalls in organischer Form, welches den Zuckerhaushalt und den Stoffwechsel reguliert. Personen über 40 Jahre, Menschen mit Herzerkrankungen und erhöhtem Energiebedarf sollten zudem das Vitaminoid Coenzym Q10 in einer Dosierung von 100 mg Coenzym Q10 täglich einnehmen. Hier sollte ein oxidiertes Coenzym Q10 in öliger Suspension eingesetzt werden, da nur so eine gute Aufnahme in den Körper gewährleistet ist (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold 100 mg von Pharma Nord). Coenzym Q10 in Pulverform wird nur sehr schlecht und wenig vom Körper aufgenommen.

Wie hochwertige Vitalstoffe erkennen?

Über die Frage nach der Dosierung von Vitalstoff Ergänzungen wird viel diskutiert. Allgemein gilt die Regel „Viel hilft viel“ bei Vitalstoffen nicht. Entscheidender ist die Bioverfügbarkeit eines Produktes, also wie viel von dem im Präparat befindlichen Vitalstoff vom Körper aufgenommen wird. Hier wird es für den Verbraucher aufgrund der Gesetzeslage schwierig, denn Vitalstoffe sind keine Medikamente, sondern werden als Nahrungsergänzungsmittel geführt.

Idealerweise sollte ein Produzent von Nahrungsergänzungsmitteln dieselben Qualitätsstandards anwenden wie Produzenten von pharmazeutischen Produkten. Zu diesem Zweck ist es notwendig, die Rohmaterialien, Zwischenprodukte und Endprodukte ständig zu kontrollieren, denn nur so wird gewährleistet, dass ein Wirkstoff nach der Herstellung immer noch in der richtigen Menge vorhanden ist. Zusätzlich sollten aufwendige und unabhängige wissenschaftliche Dokumentationen hinsichtlich der Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit existieren, wie dies z. B. bei Pharma Nord der Fall ist.

Fazit

Um gesund zu bleiben, ist es für nahezu alle Menschen sinnvoll, die tägliche Ernährung mit Vitalstoffen zu ergänzen. ■

Nathalie Schmidt
www.Energie-Lebensberatung.de

Dr. med. Edmund Schmidt
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

Foto ©: Peter Bernik – 123RF

Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!



VEREINTE VORTEILE –
EINE KOMBINATION
AUS PILZPULVER & EXTRAKT!

TERRA MUNDO

...besser leben!

VITALPILZE

Mit Vitamin C zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

Reishi – Shiitake – Hericium – Maitake –
Agaricus – Cordyceps – Coriolus – Polyporus – Coprinus – Auricularia



TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72/185 32-0, Fax: 0 61 72/185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de

Vitalpilze von Terra Mundo:

- Analyisierte Rohstoffqualität auf:
Schwermetalle (Blei, Cadmium,
Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze,
Mikrobiologie, Radioaktivität
- Bio-zertifizierte Rohstoffe
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Kombination aus Pulver & Extrakt
plus Bio-Acerola

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – nicht als Ersatz für eine ausgewogene
und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwenden!

Terra Mundo – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung
aus der Natur (Schwerpunkt TCM).

Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!



BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29
info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

Zellschutz und Immunabwehr

Einzigartige, organische Selenhefe

Unterstützt:

- die Erhaltung normaler **Haut**⁶,
Haare und **Nägel**¹
- eine normale **Schilddrüsenfunktion**⁴
- die **Zellen vor oxidativem
Stress**^{1,2,4,5}
- eine normale Funktion des
Immunsystems^{1,2,4,6}
- einen **normalen Energiestoff-
wechsel**, die Verminderung von
Müdigkeit^{2,3}

1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6. 4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.

In Apotheken erhältlich!

SelenoPrecise (100 µg Selen als Selenhefe)

PZN 00449378 60 Dragees

PZN 00449384 150 Dragees

Selen + Zink

PZN 10074382 90 Dragees

PZN 10074399 180 Dragees

100 µg Selenhefe, Zink,
Vitamin A, B₆, C, E



Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Tel: 0461-14140-0
E-Mail: info@pharmanord.de
www.pharmanord.de