



Naturheilkunde-Praxis Drs. med. Georg und Andrea Kneißl
Mozartstr. 19, 84539 Zangberg
Tel.: 08636/66166
praxis@praxis-dr-kneissl.de

Vitamintabelle „Gesunderhaltung OPTIMUM“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
morgens zum Frühstück:					
Antiox Max 1	Vit. C (Power C) 1	Antiox Max 1	Vit. C (Power C) 1	D3 Max forte 10.000 1	B-Komplex 1
B- Komplex 1	D3 Max forte 10.000 1	Seetang Jod 1	Zink Plus 2	Multimin 2	Selen anorg. 2
			Vitamin E Premium 1		
nach dem Frühstück:					
	Basen Vit. 1TL		Basen Vit. 1TL		Basen Vit. 1TL
pH > 6,5					
zwischen den Mahlzeiten:					
mittags oder abends					
Omega 3 Max forte oder Krillöl 3	Omega 3 Max forte oder Krillöl 3	Omega 3 Max forte oder Krillöl 3		Omega 3 Max forte oder Krillöl 3	
abends zum Essen:					
Magnesium Komplex 2	Magnesium Komp. 2	Magnesium Komplex 2	Magnesium Komp. 2	Magnesium Komplex 2	

Infekttherapie: Vitamin C: bis 2 x 3 Kapseln
Zink: bis 2 x 3 Kapseln

Vitamin E: bis 2 x 2 Kapseln
Selen: bis 1 x 3 Kapseln

Liebe Patientin, lieber Patient,

Diese unsere Vitalstoffempfehlungen basieren auf einem kinesiologicalischen Test auf Ihre 5 Elemente, Ihrer Laborwerte sowie – schulmedizinisch auf einer 15jährigen Erfahrung mit der Orthomolekularen Medizin und anhand Tausender Laboruntersuchungen.

In unserer Überzeugung ist– wenn es auch vereinzelt anders verlautet - in der heutigen Zeit Nahrungsergänzung zur Gesunderhaltung und Gesundwerden unverzichtbar.

Bitte verwenden Sie jedoch ausschließlich natürliche Produkte ohne Zusätze von Überzugsmitteln, Hilfsstoffen, künstlichen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen sowie künstlichen Süßstoffen.

Sie entscheiden, was Sie für Ihre Gesundheit selbst tun wollen!

Entscheidungshilfe:

- Vit. D3:** wichtig für den Knochen- und Mineralstoffwechsel, Steuerung des Zellwachstums und Abwehrleistung. Hormonvorstufe! Bei über 90 % der Untersuchten im Mangel! Vit. D in Form von D 3 am besten bioverfügbar.
Nur verzichtbar, wenn der tägliche Aufenthalt in der Sonne länger als 4 Stunden ist.
- Jod:** unverzichtbar für Schilddrüse, Wachstum und Stoffwechsel. Deutschland ist Jodmangelgebiet! Besonders auch wichtig in Schwangerschaft und Entwicklung
- Zink:** unverzichtbar für viele Enzymfunktionen, Abwehrleistung, Fruchtbarkeit. Amalgambelastung führt immer zu Zinkmangel! Wirkungsverstärkung durch Vit. C und L-Histidin.
- Antioxidantien:** neutralisieren freie Radikale (Hauptursache für Krankheitsentstehung und Alterung), werden erzeugt durch Umweltgifte, Strahlungsbelastungen, Stress, Pilze und Amalgam.
- Eisen:** wichtig für Blut und Sauerstoffversorgung. Für Leberentgiftung. Mangel v.a. durch Gift- und Virusbelastungen. Wird am besten aufgenommen in Form von Eisen-II-Form.
- Vitamin C:** unverzichtbar für Abwehr- und Entgiftungsleistung, Hormonbildung sowie Bindegewebe. Wichtiger Radikalfänger. Mangel stets durch Gift- (Amalgam!) und Virusbelastungen. Stärker wirksam und verträglicher in Ester- Form und Vitamin c aus mehreren Quellen.
- Vitamin E:** Radikalfänger. Unverzichtbar für Abwehrleistung. Gefäßschutz!
- L-Carnitin:** Verbessert generell die Energiegewinnung (v. a. auch in den Muskeln). Für die Entgiftung . Sportler und Vegetarier profitieren sehr!
- Coenzym Q 10:** Antioxidans. Für alle Stoffwechselvorgänge und Energieproduktion.
- Selen:** Antioxidans. Unverzichtbar für Abwehrleistung, Entgiftung und Schilddrüse. Antikrebsstoff durch Schutz der Erbsubstanz. Genereller Mangel durch selenarme Böden in Deutschland. Amalgambelastung führt immer zu Selenmangel!
Anorg. Selen immer in zeitlichem Abstand zu Vitaminen/Vit. C und Nahrung nehmen!
- Magnesium:** Antistresssubstanz! Wichtig für Herz-, Kreislauf- und Knochenstoffwechsel. Verbesserte Aufnahme durch Kombination der einzelnen Magnesiumformen („Komplex“).
- Calcium :** wichtig für Aufbau der Knochen und Zähne sowie Herz-, Muskel- und Nervenfunktion.
- B-Vitamine:** Wichtig für Gehirn-, Nerven-, Herz- und Stoffwechselfunktionen und Energiegewinnung
Entgiften in höherer Dosierung Lösungsmittel und Pestizide.
- Omega- 3- Fettsäuren:** Schützen Gefäße und stabilisieren das Hormonsystem.
(Fischöl) Auf ausreichende Dosierung ist hierbei zu achten!
- Resveratrol :** Radikalfänger. Steigert das Immunsystem. Wichtiger Gefäßschutz.
(Rotweineextrakt) Am besten wirkt Transresveratrol. Auf ausreichende Dosierung achten!
- Est- Protect:** Schützt Haut und Schleimhäute und das weibliche Hormon Östrial vor vorzeitiger Alterung.
- Multimin:** für die Grundversorgung mit den wichtigsten Mineralstoffen
- Multivit:** für die Grundversorgung mit den wichtigsten Vitaminen
- Säure- Basen-Haushalt:** Richtiger pH- Wert als Grundvoraussetzung für alle Lebensfunktionen!
Richtige Einstellung verhindert Entzündungen und Bakterien-, Virus- und Pilzbefall