

Vitamin-Therapie / Antioxidantien-Therapie

(m. frdl. Genehmigung von Dr. med. Albrecht zum Winkel, 22767 Hamburg)

Dauer: mindestens 6 Wochen, Beginn: nach erster Blutentnahme
Diese Therapie beinhaltet Ernährungsempfehlungen bzw. Zusätze zur Ernährung, die vorrangig auf die Einnahme von Antioxidantien und Vitaminen für Umwelt-Patienten zugeschnitten sind.

Vitamin C: z.B. CeTeBe 500 mg täglich anfangs; dann auf Vit. C 225 mg tgl. übergehen oder diätisch versuchen = z.B. 2-3 Kiwis/Tag, Erdbeeren, Johannisbeeren etc. (Jahreszeit-Obst), Paprika, Mango, 3-5x/Tag (Vit. C baut sich schnell im Blut wieder ab)

Vitamin E: z.B. OPTOVIT 100 mg 1x1 tgl., anfangs auch 2x1; alternativ: täglich 1-2 Eßlöffel Weizenkeimöl (im Reformhaus-Produkt Weizenkeimöl Plus ist in einem Esslöffel Öl 30 mg Vit. E enthalten)

Polyphenole: In Grünem Tee: 70-80 Grad C. heißes Wasser, 2-3 Min. ziehen lassen; hoher Gehalt auch in Granatapfel (als Saft im Reformhaus erhältlich, ab und zu einnehmen)

Lycopin (Carotinoid): in Tomaten: Tomatensaft mit 1 Tropfen Öl erwärmen oder Tomatensuppe oder geschmorte Tomaten (mit Öl oder Butter)

Catechine: In schwarzem Tee, insbesondere in Zartbitterschokolade

Flavonoide: z.B. in GINGKO: bspw. Als Tee/Blätter aus Apotheke, 10g/Tasse, 20 Min. ziehen lassen, kochendes Wasser, nach 4 Wochen einige Tage Pause – über evtl. Pestizid-Rückstände liegen mir keine Informationen vor – NICHT bei Einnahme von Medikamenten gegen Blutgerinnung!

Resveratrol: (in Rotwein bzw.) in Traubensaft, Cranberries (über Reformhaus)

Vitamin B6: Vollkornprodukte, Hefe, Sojabohnen, Milchprodukte, Fleisch, Fisch – ggf. als Tablette einzunehmen (je nach Ergebnis einer Analyse im Blut)

Procyanidine/Anthocyanidine: z.B. in Form von Traubenkernöl zur Zubereitung von Salaten oder in Apfelbeersaft (Aroniabeere), 100-200 ml pro Tag (beides z.B. über Reformhäuser zu erhalten)

Weitere Antioxidantien:

Kaffee (Coffein);

Beta Carotin: sollte erst im Blut bestimmt werden, dann ggf. Substitution (Vorsicht bei Rauchern!) – z. B. in Form gedünsteter Karotten;

Stand Februar 2008