

- Bluthochdruck? Da geht was...
- Was können Omega 3 Fettsäuren für Ihre Gesundheit tun?
- „Jungbrunnen“ Serumalbumin

- Fettleber natürlich abbauen – auch mit Apfelpektin
- CBD – nur ein Hype?



# NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 1

Februar  
2023

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

## ► Bluthochdruck? Da geht was...

Er tut nicht weh, fordert aber viele Millionen Todesfälle jährlich: Bluthochdruck oder Hypertonie. Dabei wären viele dieser Todesfälle in den meisten Fällen vermeidbar. Im Folgenden sehen Sie die Risikofaktoren auf einen Blick: Finden Sie sich wieder?

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- langes Sitzen
- Rauchen & Alkohol
- Stress, Hektik & zu wenig Pausen
- Schlafmangel, Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer)
- Diabetes
- Ungesunde Ernährung
- Fehlendes Tageslicht (vor allem der Blaulichtanteil des Lichtes wirkt blutdrucksenkend)
- Vitalstoffmängel (z.B. Vit. C, Folsäure, Magnesium, Arginin, Taurin & Vit. D3)
- zu viel Calcium und Natrium
- zu hohe Homocysteinwerte

Folgen sind: Herzinfarkte, Schlaganfälle, Gefäß-, Augen- und Nierenschäden. Sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch leisten Ernährung, Nahrungsergänzungen und Bewegung einen großen Beitrag, sodass in vielen Fällen auf Medikamente verzichtet werden könnte. (Rücksprache mit einem Therapierenden notwendig!) Fast jeder 3. in Europa ist betroffen. Was können wir tun?

- 1. Bewegung:** Seien Sie aktiv, vermeiden Sie Inaktivität!
  - mind. 150 Minuten Aktivität moderater Intensität oder mind. 75 Minuten Bewegung mit hoher Intensität pro Woche (walking, Spaziergänge, Treppen steigen, schwimmen, Rad fahren, laufen, tanzen, Gleichgewichtsübungen)
  - Unterbrechen Sie Perioden von Inaktivität: aktive Pausen einlegen
  - Kräftigen Sie Ihre Muskeln mind. 2 x pro Woche: Fordern Sie gerne in unserer Fachberatung einen Plan an.
- 2. Ernährung** nach der Mediterranen Ernährungsweise: 50% der täglichen Nahrung sollte aus Gemüse, Salat und max. 120g Obst bestehen. 1-1,5g Eiweiss pro kg Körpergewicht, 2 x Fleisch pro Woche und 2 x fetten Fisch, Eier, vollwertige Kohlenhydrate, Pilze, Hülsenfrüchte, Olivenöl, 2 x 125g Milch/-produkte pro Tag bzw. 100g Käse, Alkohol: Frauen durchschnittlich zwischen 5-25g Alkohol täglich, bei den Männern 10-50g pro Tag.
- 3. Stressmanagement:** Hierzu schauen Sie gerne in der NAM Juli 2022 „Die TOP 10 gegen den erhöhten Stresslevel“
- 4. Nahrungsergänzung:** Die besten Vitalstoffe für eine gesunde Blutdruckregulation

Vitalstoff / Tagesdosis	Wirkungsweise
Arginin (3-6 g), Taurin (1-2 g), auch Cystein - z.B. über *Eiklar, Mandeln, Walnüsse, Folsäure 1000 µg	Bereitstellung des Gefäß-erweiternden Signalstoffes **Nitroxyl (HNO). Rote Bete Saft fördert die Bildung von Stickstoffmonoxid (NO). Homocysteinsenkung (zusammen mit Vit. B6 und B12)
Polyphenole aus Tibetischen Kräuterformeln (z.B. PADMA), dunkle Schokolade, Heidelbeeren, Hibiskustee und Holundersaft	Gefäßstärkend, gesunder Blutfluss, Bereitstellung des Gefäß erweiternden Signalstoffes <b>Nitroxyl (HNO)* Rote Bete</b> Saft fördert die Bildung von Stickstoffmonoxid (NO).
Vitamin C (500 – 2000 mg)	Freisetzung des Gefäßerweiternden Prostazyklin
Vitamin D3 (4000 – 6000 i.E.)	Natürlicher Blutdrucksenker (insbesondere in Verbindung mit Bor und Magnesium!), natürlicher ACE-Hemmer
Kalium (500 – 3000 mg)	Entspannung der Gefäßmuskulatur, Gegenspieler von Natrium
<b>Magnesium*</b> (250 – 750 mg)	Entspannung der Gefäßmuskulatur, natürlicher <b>***Calciumantagonist</b> (insbesondere in Verbindung mit Bor, Vitamin D3 und Creatin!)
<b>Krill Öl (1,5-2 g) Omega-3-Fettsäuren</b>	Verbesserung der Blutfließeigenschaften

Die hier angegebenen Dosierungen eignen sich nur bedingt zur Selbstbehandlung. Bitte stimmen Sie die Einnahme entsprechenden Präparate stets mit Ihren Therapierenden ab.

\*Eiklar: <https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/eiweiss-hilft-gegen-bluthochdruck-2013041015633/>

### \*\*Nitroxyl (HNO)

Die Aminosäuren Arginin\* und Cystein (alternativ auch Taurin oder N-Acetylcystein) können die Bildung der beiden gasförmigen Botenstoffe Stickstoffmonoxid (NO) und Schwefelwasserstoff (H<sub>2</sub>S) fördern. Beide reagieren miteinander zu Nitroxyl (HNO), welches als Neuromodulator im zentralen Nervensystem wirkt und in den Gefäßwänden über sogenannte Endocannabinoidrezeptoren eine gefäßerweiternde Signalkaskade in Gang setzt.

### \*\*\*Calciumantagonisten

Calciumantagonisten oder im engeren Sinne Calciumkanalblockern reduzieren den Einstrom von Calcium-Ionen ins Innere der Muskelzelle. Dadurch wird vor allem die Kontraktilität der glatten

Gefäßmuskeln herabgesetzt, was die Blutgefäße erweitert. Bekanntes Medikament dieser Gruppe ist z.B. Amlodipin.

**Hohe** Calciumgaben verringern die Wirkung von Calciumantagonisten und erhöhen den Blutdruck stärker als Kochsalz!

Magnesium ist ein natürlicher Calciumantagonist mit Blutdruck senkenden und Herz stärkenden Wirkungen. Unter Gabe von Magnesium kann sich der Bedarf an Blutdruck senkenden Medikamenten etwas verringern.

### ► Was können Omega 3 Fettsäuren für Ihre Gesundheit tun?

#### **Omega 3-Fettsäuren sind lebensnotwendig für uns Menschen. Wie diese «guten Fette» wirken und in welchen Lebensmitteln sie stecken**

Sie bieten einen vielseitigen Gesundheitsschutz für Herz, Hirn und Blut: Omega 3-Fettsäuren. Diese gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind lebensnotwendig. Da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie über die Nahrung zu uns nehmen.

Studien belegen die Wirkungen der verschiedenen Omega 3-Fettsäuren: Die pflanzliche ALA (Alpha-Linolensäure) senkt Blutfettwerte und Blutdruck. Die EPA (Eicosapentaensäure) spielt eine wichtige Rolle für ein gesundes Herz und wirkt entzündungshemmend. Und die DHA (Docosahexaensäure) dient u.a. als Zellschutz von Nerven- und Gehirnzellen. Das ist wichtig für die Hirn-Entwicklung von (ungeborenen) Babys wie auch bezüglich der Prävention von Demenz und anderen degenerativen Hirnerkrankungen.

#### **Omega 3-Quellen**

Die ALA ist reichhaltig enthalten in Leinöl und Leinsamen, auch in Hanföl, Rapsöl, Walnüssen und Walnussöl, in grünem Gemüse wie Rosenkohl oder Spinat. EPA und DHA finden sich in Algen und in fetten Meeresfischen wie Lachs, Thunfisch, Makrele, Sardinen, Hering, in kleinen Mengen auch etwa in Forelle, Karpfen, Kabeljau. Unser Körper kann zudem ALA in geringen Mengen zu EPA und DHA umwandeln.

#### **Auf Omega Balance 5:1 achten**

Für die ausreichende Versorgung von Omega 3 ist unsere Fettsäuren-Gesamtbilanz wichtig: Denn Omega 3-Fettsäuren haben Konkurrenz im Stoffwechsel von den ebenfalls mehrfach ungesättigten Omega 6-Fettsäuren. Ein Übermass an Omega-6-Fettsäuren kann die positiven Eigenschaften von Omega 3-Fettsäuren schwächen, Entzündungen sowie das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen fördern. In der modernen Ernährung liegt das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 je nach Quelle bei 18:1 bis 20:1. Dabei wäre das ideale Verhältnis laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE bei höchstens 5:1.

Um das Verhältnis zugunsten von Omega 3 auszugleichen, kann man den Omega 6-Anteil verringern: Reduzieren Sie den Verzehr von Sonnenblumen-, Distel- und Kokosöl, Weizen, Roggen, Mais, Hafer, Fleisch, Butter, Käse, Fertigmahlzeiten und erhöhen Sie gleichzeitig den Verzehr von Omega 3 Fettsäuren.

#### **Omega 3 Tagesbedarf**

Wie gut man mit Omega 3 versorgt ist, lässt sich nur mit einem Bluttest herausfinden. Die Empfehlung der SGE liegt für den Tagesbedarf bei 1,5 g ALA und 0,5 g EPA/DHA. Das entspricht etwa einem Teelöffel Leinöl und 12 g Thunfisch oder 22 g Lachs. Bei einer täglichen Einnahme von mehr als 3 g EPA/DHA (enthalten in 1300g Thunfisch oder 500 g Lachs) bestünde im Fall das Risiko für eine erhöhte Blutungsneigung.

Allgemein werden für gesunde Menschen ohne Erkrankungen oder Entzündungen 2 Fischmahlzeiten mit fettem Meeresfisch pro Woche empfohlen, idealerweise im Rahmen einer abwechslungsreichen mediterranen Küche. So ergänzen sich die Vorteile von Omega 3 mit den Vitaminen, Mineral- und Pflanzenschutz-

stoffen der pflanzenbasierten Mittelmeerkost. Die Einnahme von Omega 3 Fettsäuren als Fisch-, Algen-, Leinsamen- oder Krillöl in Kapselform hat den Vorteil, dass es sich hier um gesäuberte, von Schwermetallen und anderen Giften freie reine Fettsäuren handelt.

#### **Für vegetarische oder vegane Ernährung**

Für eine vegane oder vegetarische Ernährung stehen ALA-haltige Lebensmittel, Mikroalgen und Algenöl, welche EPA/DHA enthalten, zur Verfügung. Bei der Einnahme von Omega 3-Nahrungsergänzungsmitteln sollte man unbedingt auf die Zufuhrempfehlung und auf eine kontrollierte Qualität achten.

#### **Tipps für einen Omega 3-reichen Tag**

- Leinöl ist der pflanzliche Omega 3-Star unter den Ölen. Es schmeckt leicht nussig und ist ideal als Salatdressing oder zum Müsli.
- Ein paar Gabeln Dosenthunfisch (Variante ohne Öl wählen) oder etwas geräucherter Lachs passen wunderbar auf einen Salat.
- Als Snack eignet sich eine Handvoll Walnüsse.
- Geschrotete Leinsamen, Chiasamen oder Hanfsamen ergänzen das Müsli oder Joghurt.
- Wieso nicht einen Spinatsalat mit Walnüssen, Samen, Pilzen und Avocado garnieren?
- Rapsöl hat ein günstigeres Fettsäuremuster als Sonnenblumen- oder Distelöl.

#### ► „Jungbrunnen“ Serumalbumin

Albumin ist ein wichtiges Protein, das sich in den meisten tierischen Geweben befindet. Zur üblichen Blutuntersuchung gehört auch die Feststellung des Albuminspiegels, wobei Werte zwischen 3,0 und 5,2 als „normal“ gelten.

Jedes Albuminmolekül wird in der Leber aus mehr als 500 Aminosäuremolekülen zusammengesetzt. Es ist das Protein, von dem am meisten im Blut vorhanden ist. Es reinigt die zerebrospinale (Hirn-Rückenmarks) Flüssigkeit, nährt die Hirnzellen, hält die Blut-Hirn-Schranke aufrecht und schützt empfindliche Gewebe vor freien Radikalen.

Es bindet Umwelt- und körpereigene Gifte, zu hohe Arzneistoffspiegel, die sonst den Körper schädigen und uns anfällig für Krankheiten machen würden. Albumin puffert Säuren ab und schützt das Blut gegen Veränderungen des Säuren-Basen-Gleichgewichts. Des Weiteren fördert es eine gute Durchblutung, indem es die roten Blutkörperchen und andere Substanzen daran hindert, zusammenzukleben.

Albumin ist wichtig für den Transport von Vitaminen, Mineralstoffen und Fettsäuren durch den Körper, schützt sie und reguliert ihren Austausch zwischen Blut und Körperzellen. Außerdem puffert und transportiert es Glucocorticoide und Sexualhormone. Albumin spielt eine wichtige Rolle bei der Kontrolle der Wassermenge, die verschiedene Körpergewebe brauchen.

Ist der Serumalbuminspiegel zu niedrig, können Nieren, Leber und andere lebenswichtige Organe nicht optimal arbeiten. Des Weiteren ist die Funktionsfähigkeit des Immunsystems und des Nervensystems eingeschränkt. Auch wenn bisher noch keine klinischen Studien dazu durchgeführt wurden, scheint es doch plausibel zu sein, dass ein höherer Albuminspiegel förderlich für die Gesundheit sein kann.

Idealerweise sollte der Albuminspiegel im Blut bei 5,0 g/dl (g pro Deziliter oder 50 g/Liter). Niedrigere Werte um etwa 3,5 findet man bei langjährigen Vegetariern und Menschen, die unter Fehlernährung, Nierenkrankheiten, Krebs, schweren Infektionen, Morbus Crohn, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Morbus Hodgkin und HIV leiden.

Hypoalbuminämie ist sowohl bei der Normalbevölkerung auch bei nierentransplantierten Patienten mit erhöhter Sterblichkeit assoziiert sowie mit einem Transplantatverlust nach Nierentrans-

plantation. Warum dieser Zusammenhang besteht, ist nicht klar. Bekanntlich ist Albumin ein negatives Akutphase-Protein, sodass eine Hypoalbuminämie möglicherweise eine bestehende systemische Inflammation widerspiegelt. **Menschen, deren Albuminspiegel unter 3,5 g/dl liegt, haben ein 20 Mal höheres Todesrisiko als Menschen mit einem Albuminspiegel von 5,0 g/dl!**

**Die wichtigsten Maßnahmen zur Erhöhung des Serumalbuminspiegels sind:**

- Stoppen Sie das Rauchen und halten Sie sich nicht in Räumen auf, in denen geraucht wird!
- Die Senkung der Insulinausschüttung - durch den Verzicht auf einfache Zucker und schnelle Kohlenhydrate (auch auf Zuviel „gute“ Kohlenhydrate bei mangelnder körperlicher Betätigung). Insulin fördert den Transport von Glukose, Proteinen und Aminosäuren in die Leber und Muskulatur. Hierdurch sinkt ebenfalls der Albuminspiegel! Vor allem abends sollten wenig Kohlenhydrate und Zucker verspeist werden, denn zu viel Insulin verringert nachts die Wachstumshormonausschüttung und erhöht gleichzeitig die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Dabei werden die Immunabwehr und die Regenerationsfähigkeit des Körpers beeinträchtigt. Erhöhte Cortisolspiegel führen ebenfalls zu einer Senkung des Albuminspiegels!
- Psychohygiene bzw. Reduktion von Psychodauerstress und Reizüberflutung senkt ebenfalls den Cortisolspiegel!
- Verschiedene Studien konnten zeigen, dass durch ansteigende Kochsalzmengen auch die Albuminausscheidung über den Urin ansteigt und dass eine Reduzierung der Salzzufuhr die Proteinausscheidung im Urin signifikant senken kann.
- Eine Reduzierung der Keim- und Feinstaubbelastung durch eine verbesserte Körper- (Finger, Augen, Nase, Mund) und Wohnraumhygiene, eine Reduzierung von Giften und Allergenen (z.B. durch Staubsauger mit Wasserfilter und enzymatische Reinigungsmittel wie z.B. AllergStop), Darmsanierung und die Beseitigung von Zahnherden.
- Die ergänzende Zufuhr der **Aminosäuren Glutamin, N-Acetyl-L-Cystein, Tyrosin und Tryptophan, des Vitamin C, des Spurenelementes Silicium und der Alge Chlorella Vulgaris**. Japanische Forscher haben entdeckt, dass pflanzliche Verdauungsenzyme und Chlorella den Albuminspiegel im Blut erhöhen können!

5 Quellen gerne auf Anfrage

### ► **Fettleber natürlich abbauen – auch mit Apfelpektin**

Enzyme sind Eiweißmolek

Die Fettleber ist in eine Zivilisationserkrankung: Übergewicht, Alkoholkonsum, zu wenig Bewegung, falsche Ernährung und bestimmte Arzneimittel (Kortison, Östrogen, Amiodaron, Diltiazem, Valproat oder Tamoxifen) begünstigen dieses Krankheitsbild. Man unterscheidet eine alkoholische von einer Nicht-alkoholischen Fettleber. Auch Viruserkrankungen können eine Fettleber verursachen.

#### **Wie macht sich eine Fettleber bemerkbar?**

Die Leber ist vergrößert, weil sich Fett angelagert hat, Betroffene leiden unter Druckgefühl im Oberbauch, ähnlich einem Völlegefühl, lehmfarbenem Stuhl, braunem Urin, Gelbfärbung der Augen, Müdigkeit, Juckreiz in den Handflächen und an den Fußsohlen, unerklärliche Gewichtsveränderungen.

Erhöhte Leberfettwerte (Triglyceride, Gamma-GT, GPT, GOT), erhöhter Fettleberindex ab 30-60 (evtl. betroffen), ab Index 60 ist eine Fettleber sehr wahrscheinlich. Weitere Diagnostik durch CT oder Ultraschall.

Wenn eine Fettleber unbehandelt bleibt, kann sie sich entzünden, sie nimmt Ihre Entgiftungsaufgaben nicht mehr gut wahr, das Gewebe wird geschädigt und es kann sogar Leberkrebs entstehen.

Die gute Nachricht: Eine Fettleber kann sich regenerieren. Wie so oft helfen hier die Stützpfeiler unserer Gesundheit:

### **Bewegung – Ernährung – Nahrungsergänzung.**

**Bewegung:** Seien Sie aktiv, vermeiden Sie Inaktivität!

- mind. 150 Minuten Aktivität moderater Intensität oder mind. 75 Minuten Bewegung mit hoher Intensität pro Woche (walking, Spaziergänge, Treppen steigen, schwimmen, Rad fahren, laufen, tanzen, Gleichgewichtsübungen)
- Unterbrechen Sie Perioden von Inaktivität: aktive Pausen einlegen
- Kräftigen Sie Ihre Muskeln mind. 2 x pro Woche: Fordern Sie gerne in unserer Fachberatung einen Plan an.

**Ernährung:**

- ausgewogene fettarme Ernährung nach der Logi-Kost – gerne die Fachberatung fragen
- Oliven- und Rapsöl mit einem höheren Anteil an Omega 3 Fettsäuren
- frische Nahrung, Fertigprodukte meiden
- mäßiger Verzehr von Hülsenfrüchten und Zwiebeln, weil diese die Leber stärker beanspruchen
- mehrere kleine Mahlzeiten und ausreichend trinken, ca. 2l pro Tag Wasser, Kräutertees (Löwenzahn, Schafgarbe).
- Zucker und Alkohol meiden

**Nahrungsergänzung:**

- Magnesium, Zink, Kalzium, Kalium und Phosphat (Mineralien Complex)
- Artischocke, Mariendistel und Curcuma sind eine exzellente Leberformel: Sie unterstützen die Verdauung, Curcuma wirkt entzündungshemmend.
- Apfelpektin

1. erhöht den Ballaststoffanteil in der Ernährung
2. wirkt stark sättigend, gut zum Gewichtsmanagement
3. ist gut für die Darmgesundheit, Darmsanierung und Darmflora
4. hat einen günstigen Einfluss auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel
5. kann bei der Bindung bestimmter Toxine helfen

#### **NEUE Studie aus Dezember 2022:**

**Multitalent Apfelpektin:** Bei Fettlebererkrankungen hat man eine ungünstige Zusammensetzung der Darmflora festgestellt. Es gab einen Zusammenhang zwischen Mikrobiom und der Schwere der Fettleber: Je stärker ein Mikrobiom geschädigt ist, desto mehr fand man ein Fortschreiten der Leberschäden im Nagetiermodell. Mit Hilfe vom löslichen Ballaststoff Pektin konnte man einen positiven Einfluss auf die Darmbakterien und damit auf Leberschäden feststellen.

**Apfelpektin** verbesserte sowohl Mikrobiom als auch die Schädigung der Leber.\*

Apfelpektin hat eine weitere positive Auswirkung auf Typ 2 Diabetes: „Neun Arten von Ballaststoffen wurden verwendet, um ihre Auswirkungen auf Ratten mit Typ-2-Diabetes über Physiologie, Genomik und Metabolomik zu untersuchen und zu bewerten. Wir fanden heraus, dass eine Supplementierung mit -Glucan, Arabinogalactan, Guarkernmehl, Apfelpektin, Glucomanan und Arabinoxylan den Nüchternblutzucker signifikant senkte....“\*

\* Qixing Nie 1, Jielun Hu 1, He Gao 1 2, Mingzhi Li 1, Yonggan Sun 1, Haihong Chen 1, Sheng Zuo 1, Qingying Fang 1, Xiaojun Huang 1, Junyi Yin 1, Shaoping Nie 1; Bioactive Dietary Fibers Selectively Promote Gut Microbiota to Exert Antidiabetic Effects. J Agric Food Chem. 2021 Jun 30;69(25):7000-7015. doi: 10.1021/acs.jafc.1c01465. Epub 2021 Jun 17.

**Unser TIPP:** Hochwertiges, natürliches Apfelpektin erhalten Sie bei EifelSan: Die spezielle Apfelpektinmischung liefert wertvolle Ballaststoffe und besteht zu gleichen Anteilen aus hoch- und niederverestertem Apfelpektin.

\* Wanchao Hu 1, Anne-Marie Cassard 1 2, Dragos Ciocan 1 2 3; Pectin in Metabolic Liver Disease; Nutrients; 2022 Dec 29;15(1):157. doi: 10.3390/nu15010157. und 9 weitere Quellen auf Anfrage

## ► CBD – nur ein Hype?

Ein reiner Naturstoff, der u.a. bei Schlafproblemen, Depressionen, Stress, Schmerzen und Entzündungen helfen kann – ohne dabei über nennenswerte Nebenwirkungen zu verfügen?

Zahlreichen Studien, welche die Wirkung des rauschfreien Inhaltsstoffes aus der Hanfpflanze untersuchen, zeigen tatsächlich interessante Möglichkeiten für ihren Einsatz als Nahrungs-Ergänzung.

### 1. Was ist CBD?

Cannabidiol, kurz CBD genannt, ist ein Inhaltsstoff der Cannabispflanze. Neben Cannabidiol enthält Hanf viele weitere vorteilhafte Inhaltsstoffe.

### 2. CBD löst keinen Rausch aus

Da alle Cannabidiol-Produkte ausschließlich aus Nutzhanf gewonnen werden, weisen sie auch keine berauschende Wirkung auf, weil der THC-Gehalt (berauschender Inhaltsstoff) nie mehr als 0,2 % THC betragen darf.

### 3. Bei welchen Beschwerden kann CBD helfen?

Grundsätzlich kann CBD bei einer Vielzahl von Problemen ausprobiert werden: Entzündungen – Schlafstörungen – Depressionen – Angststörungen – Schmerzen im Allgemeinen – Multiple Sklerose – Arthrose – Epilepsie – Neurodegenerative Erkrankungen

### 4. Wie viel CBD bei welchem Anwendungszweck?

Eine genaue Dosierungsempfehlung für unterschiedliche Beschwerden gibt es nicht: Niemand weiß, wieviel im Darm resorbiert oder für andere „Baustellen“ verwendet wird.

Erfahrungsgemäß hat sich jedoch folgendes Vorgehen bewährt: Beginnen Sie am besten mit einer niedrigen Dosis von 5 – 10 mg pro Tag, wenn Sie das erste Mal CBD einnehmen. Diese Menge kann schließlich in kleinen Schritten erhöht werden (z.B. alle 3 Tage), bis die gewünschte Tagesdosis erreicht wird. Da kann einige Wochen dauern, bis ein Effekt zu spüren ist. Bewahren Sie daher Geduld. In der Regel werden 20 bis 100 mg als „Standard-Tagesdosis“ angesehen.

Bei Schlafproblemen, Stress, und Übelkeit liegen wirksame CBD-Dosen oft bei 5 - 20 mg. Bei „härteren“ Problemen wie depressiven Verstimmungen, Ängsten, Entzündungen, Schmerzen und entzündlichen Erkrankungen (z.B. Rheuma) liegen wirksame Dosen meist bei 20 – 100 mg für die tägliche Einnahme.

Höhere Tagesdosen sind möglich. Die maximale Tages-Empfehlung in den Niederlanden liegt bei 160 mg. In Studien wurden teilweise täglich bis zu 1500 (!!) mg appliziert. Allerdings geht CBD in hohen Tagesdosen irgendwann auch ins Geld: Qualitativ hochwertiges CBD Öl ist nämlich nicht ganz günstig.

### 5. Zu beachten:

CBD-Öle sind relativ nebenwirkungsarm. Jeder Mensch ist jedoch unterschiedlich, weshalb CBD-Produkte manchmal auch Müdigkeit, Benommenheit oder Mundtrockenheit auslösen können. Bei manchen Nutzenden führte CBD zu einem niedrigen Blutdruck. Sollten durch CBD stärkere Nebenwirkungen auftreten, muss die Dosis entweder angepasst oder das Produkt abgesetzt werden.

Vorsicht ist auch bei möglichen Wechselwirkungen mit Medikamenten geboten. CBD könnte eventuell die Wirkung von Medikamenten mindern oder verstärken. Sprechen Sie die Einnahme deshalb vorher immer mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Wechselwirkungen könnten möglicherweise mit Gerinnungshemmern, Neuroleptika, Schmerzmittel oder Säurehemmer auftreten. Kinder und Schwangere sollten ebenfalls von einer Einnahme absehen. Bei Letzteren kann CBD Öl die Durchlässigkeit der Plazenta erhöhen.

## Für alle, die CBD ausprobieren möchten:

Für alle Leser\*innen der **Nahrung als Medizin** oder Empfänger\*innen des **Nahrungswissen**, **swiss Newsletters** gibt es von der Firma EifelSan für kurze Zeit CBD Tropfen zum „Schnupperpreis“.

Dazu einfach den Gutscheincode **CBD2023NAM** verwenden und **5 € sparen!**

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure: Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®), Aachen, Sebastian Steffens (Biologe & Ökotoxikologe), Aachen. **Fachberatung: Di. 11:00-13:00 & Mo-Fr 13:00-16:30 unter T +49 (0) 241 53809 2400** Art Direction: Vanessa Peters, [www.vcreation.de](http://www.vcreation.de)

## CBD Öl

reines, schonend extrahiertes CBD (Cannabidiol), viele weitere Cannabinoide, Terpene, Phenole, Aminosäuren und andere natürliche, kräftige Pflanzenstoffe.

## Apfelpektin

Ballaststoff-Mischung optimiert verestert – für einen guten Cholesterin- + Blutglukosespiegel, die Sonne für Leber + Mikrobiom



Anzeige



**EifelSan**  
Nahrungsergänzung



Direkt bestellen auf [www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) oder telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)