



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



NEM Darm

Immer mehr Menschen erkennen den Gesundheits-Wert von Bakterien (Probiotika)

Neueste Studeien zeigen unter anderem:

Probiotika erhöhen den Impfschutz bei Grippeimpfung. (Quelle: Nutrients 2017;9pii: E1175)

Probiotika können evtl. ältere Menschen vor Atemwegsinfektionen schützen (Quelle: J Am Geriatr Soc. 2018;66:1346-1352)

Bei einer erhöhten geistigen oder körperlichen Belastung benötigt man allerdings zuallererst eine optimale Aufnahmefähigkeit für Energieträger, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelemente. Körpereigene Bakterien (Probiotika) können dann die stress- oder krankheitsbedingt häufig angeschlagenen Darmflora stabilisieren.

Damit Probiotika gut wirken können, muss der häufig übersäuerte Körper (messbar mit Urin-Messtreifen) als absolute Grundlage für eine normale Verdauungstätigkeit überprüft und gleichzeitig optimal mit basenbildenden Maßnahmen eingestellt werden.

Falls die normale bzw. optimierte basenlastige Ernährung nicht ausreicht, einmal täglich den für die Verdauung erforderlichen Säure-Basenwert von pH= 7 im Urin zu erreichen, sind für eine Übergangsphase von 1-3 Monaten basische Nahrungsergänzungsmittel kombiniert mit Probiotika das Mittel der Wahl, um diese Grundlage für das eigene Wohlergehen wieder herzustellen.

Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung:

1. Ein **Multi-Vitamin-Multi-Mineral-Präparat** , evtl. **2 Multipräparate** (z.B. Darm und Stress)

2. Ergänzung mit **speziellen Mikronährstoff-Präparaten**, die besonders stark für die jeweilige Situation benötigt werden bzw. in einem Labortest als fehlend aufgefallen sind.

3. Zusätzlich Spezialpräparate (z.B. **Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren** oder **Probiotika und Präbiotika**)

Laborkontrollen von einzelnen Mikronährstoffen bzw. **Stuhlproben** sind meist zur Kontrolle sinnvoll.

Sobald Sie auf einen unterstrichenen Link klicken, öffnet sich ein neues Fenster des Shops oder ein PDF-Formular, über welches Sie diese Nahrungsergänzungsmittel beziehen können.

Nach Bezahlung erhalten Sie die Nahrungsergänzungsmittel von dem jeweiligen Anbieter zugeschickt, die gemäß des Einnahmehinweises bzw. der Verzehrempfehlung eingenommen werden sollten.

- 1 Tisso, der Heilpraktiker-Favorit (mittlere bis hohe Preisklasse)
- 2 Biogena, der Mercedes (hohe Qualität und Preisklasse)
- 3 FormMed verarbeitet Rückmeldungen (mittlere Preisklasse)
- 4 Nicapur (mittlere Preisklasse)
- 5 Gute Probiotische Bakterienpräparate mit Rabatt
- 6 Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung (Lange Version)

1 Tisso, der Heilpraktiker-Favorit (mittlere bis hohe Preisklasse)

Bei gestörter Darmschleimhautimmunität:

Multipräparat: Pro Mucosa von Tisso

Inhaltsstoffe: Lecithin aus Sonnenblumen (24,31 %); L-Glutamin; Überzugsmittel: DR Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle Gr. 0); Reisprotein; Hericium Erinaceus (Yamabushitake); L-Alanyl-L-Glutamin (Sustamine®) (4,86 %); Methylsulfonylmethan (MSM) (4,86 %); Quercetin (2,43 %); Broccoli-Extrakt (1,62 %); Resveratrol-Extrakt; Ficin (Enzym); Vitamin B3 (Nicotinamid); Vitamin B2 (Riboflavin); Vitamin B6 (Pyridoxal-5'-phosphat); Biotin

Probiotika mit Schwerpunkt Dünndarm und Dickdarm (lebende gesunde Bakterien):

Pro Basan Complete von Tisso

Inhaltsstoffe: Reisstärke (66,7 %); Maltodextrin (8,33 %); Inulin (6,67 %); Kaliumchlorid; Bakterienkulturen (5,00 %); Magnesiumsulfat; Fructo-Oligosaccharide (2,00 %); Amylase-Pulver (Enzym); Nikotinamid; Vitamin B5 (Calcium-D-Pantothenat); Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid); Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid); Vitamin B2 (Riboflavin-5'-phosphat Natrium); Mangansulfat; Folsäure/Folat; D-Biotin; Vitamin B12 (Cyanocobalamin)

12 Bakterienkulturen (mind. 1 Milliarde Keime pro 1 g Pulver) aus folgenden Stämmen:

1. Bifidobacterium bifidum, 2. Bifidobacterium infantis, 3. Bifidobacterium lactis, 4. Bifidobacterium longum, 5. Enterococcus faecium, 6. Lactococcus lactis 7. Lactobacillus acidophilus, 8. Lactobacillus casei, 9. Lactobacillus plantarum, 10. Lactobacillus rhamnosus, 11. Lactobacillus salivarius, 12. Lactobacillus coagulans

Pro EM san von Tisso

Inhaltsstoffe: Wasser; Zuckerrohrmelasse; Rohrzucker; Mikroorganismen; Schwarzkümmelsamen; Traubenkern-Extrakt (OPC); Ling Zhi (Glänzender Lackporling)

Enthaltene Bakterienkulturen (ca. 100 Milliarden Keime pro 100 ml):

1. Bacillus subtilis 2. Bifidobacterium animalis 3. Bifidobacterium bifidum 4. Bifidobacterium breve 5. Bifidobacterium longum 6. Bifidobacterium infantis 7. Bifidobacterium lactis 8. Enterococcus faecium 9. Lactobacillus acidophilus 10. Lactobacillus amylolyticus 11. Lactobacillus amylovorus 12. Lactobacillus bulgaricus 13. Lactobacillus casei 01 14. Lactobacillus casei 02 15. Lactobacillus casei 03 16. Lactobacillus crispatus 17. Lactobacillus delbrueckii 18. Lactobacillus farraginis 19. Lactobacillus gasseri 20. Lactobacillus helveticus 21. Lactobacillus johnsonii 22. Lactobacillus paracasei 23. Lactobacillus parafarraginis 24. Lactobacillus plantarum 25. Lactobacillus reuteri 26. Lactobacillus rhamnosus 27. Lactobacillus salivarius 28. Lactobacillus zeae 29. Lactococcus diacetylactis 30. Lactococcus lactis 31. Streptococcus thermophilus

Die Zuckerrohrmelasse und der Rohrzucker werden während des Fermentationsprozesses von den Mikroorganismen verbraucht und in Milchsäure umgewandelt.

Präbiotika (Nährstoffe für alle gesunden Bakterien):

Pro Präbioma

Inhaltsstoffe: partiell hydrolysiertes Guarkernmehl (Sunfiber®) (40,00 %); Akazienfaser (Fibregum™ Bio L) (30,00 %); resistentes Dextrin (Nutriose®) (16,06 %); Calcium-L-pidolat (8,9 %); α-GlucoOligosaccharide (BioEcolians®) (5,0 %); Zinkcitrat-Trihydrat

Seitenanfang

2 Biogena, der Mercedes (hohe Qualität und Preisklasse)

Biogena Store Berlin

Monbijouplatz 12, 10178 Berlin

Telefon: 030 9210 2915

Wissenschaftlich geprüft von Dr. med. Michael Oppel und seinem Beraterteam von 7best7:

PDF-Bestellblatt mit Einnahmehinweisen:Nahrungsergänzungsmittel bei Darmbeschwerden

Direktlink zu Biogena Probiotika und Präbiotika

Seitenanfang

3 FormMed verarbeitet Rückmeldungen (mittlere Preisklasse)

Wissenschaftlich geprüft von Dr. med. Michael Oppel und seinem Beraterteam von 7best7:

Bestelltelefon-Hotline: 069 768 05 698 22

Link zur themenbezogenen (Nahrungsergänzungsmittel für den Darm) Shopseite

Formmed Nahrungsergänzungsmittel beinhalten alle die Form des B-Vitamins "Folsäure" (Metafolin), welches auch bei Menschen wirkt, die Folsäure aufgrund einer Genvariante nicht verarbeiten können.

PDF mit Dosierungen und Einnahmehinweisen

PDF-Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln zur Förderung des Immunsystems

Seitenanfang

4 Nicapur (mittlere Preisklasse)



Seitenanfang

5 Gute Probiotische Bakterienpräparate mit Rabatt

Symbiolact comp

Symbiolact ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Milchsäure bildenden Bakterien. Das Pulver zur Zubereitung eines Getränkes wird zur Aufrechterhaltung einer normalen Darmfunktion eingesetzt. Symbiolact ist frei von Laktose und Gluten.

Wirkstoffe

Bifidobacterium lactis, Lactobacillus paracasei, Milchsäurebakterienkultur, Lactobacillus lactis, Lactobacillus acidophilus

Hilfsstoffe

Maltodextrin, Siliciumdioxid, Biotin

Symbioflor 1 Suspension - Der Trainingspartner für Ihr Immunsystem

Symbioflor 1 Suspension dient zur Stärkung der Abwehrkräfte sowie zur Behandlung wiederkehrender Erkrankungen der oberen Luftwege. Das probiotische Arzneimittel Symbioflor 1 Suspension besitzt durch

die enthaltenen *Enterococcus faecalis* einen natürlichen Trainingseffekt auf das Immunsystem und wirkt positiv auf Entzündungen der Nasennebenhöhlen, der Bronchien und der Rachenmandeln.

Wirkstoffe

Enterococcus faecalis-Autolysat mit Zellen

Hilfsstoffe

L-Cystin, Glucose-1-Wasser, Protein-Hydrolysat (Milch), Nährbouillon, Magnesiumchlorid-6-Wasser, Magnesiumsulfat-7-Wasser, Wasser, gereinigtes, Natriumcarbonat-10-Wasser, Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Lactose-1-Wasser, Hefe-Trockenextrakt, Calciumchlorid-2-Wasser

Symbioflor I Probiotikum

Probiotische Bakterien

Seitenanfang

6 Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung (Lange Version)

Grundsätzliche Methode bei der Nahrungsergänzung:

Für eine zumindest minimale Abdeckung der wesentlichsten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente ist grundsätzlich ein **Multi-Vitamin-Multi-Mineral-Präparat** meistens sinnvoll.

Bei verschiedenen Problemen (z.B. Muskelbeschwerden und Gewichtsprobleme) können auch **2 Multipräparate** kombiniert werden, wobei auf Überdosierungen (v.a. z.B. bei den fettlöslichen Vitaminen A, Vitamin E, Vitamin D, Vitamin K) zu achten ist.

Ergänzt wird dieses Multi-Vitamin-Multi-Mineral-Präparat mit **speziellen Mikronährstoff-Präparaten**, die besonders stark für die jeweilige Situation benötigt werden bzw. in einem Labortest als fehlend aufgefallen sind.

Zusätzlich können noch Spezialpräparate (z.B. **Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren** oder **Probiotika und Präbiotika**) bei besonderen Fragestellungen (z.B. entzündliche Problematik, Darmprobleme) zum Einsatz kommen.

Schliesslich sollte man noch die bei uns hinterlegten sogenannten **Einnahmehinweise** beachten, wann im Tagesverlauf die Präparate für eine optimale Aufnahme und Wirkung am besten eingenommen werden sollten und wie lange die Einnahme für die einzelnen Wirkstoffe bei den entsprechenden Problemen sinnvoll ist.

Manchmal sind deshalb **Laborkontrollen von einzelnen Mikronährstoffen** bzw. **Stuhlproben** oder **Speichel- und Urinproben** sinnvoll.

Beispiel von FormMed:

Link zur Shopseite

Seitenanfang

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved - 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023