

# Herbal Actives™

## standardisierte Kräuterpräparate

### Einleitung

Eine jahrhundertlange praktische Erfahrung und umfangreiche Forschungsarbeiten belegen, dass die Natur mit ihren Kräutern vieles von dem bereitstellt, was wir für Gesundheit und Wohlbefinden benötigen. Unzählige Pflanzen enthalten in ihren ober- und unterirdischen Teilen die für uns Menschen wichtigen, biologisch aktiven Inhaltsstoffe. Weltweit vertrauen Milliarden von Menschen dieser Kraft der Natur.

In der Natur sind jedoch nicht alle Kräuter gleich: die "innere" Zusammensetzung eines Heilkrautes wird beeinflusst unter anderem durch die Qualität des Samens, Regenmenge, Sonnenlicht, Temperatur, Anbauhöhe über dem Meeresspiegel, Boden- und Luftqualität, Vegetationszyklus, Reife- und Erntezeit. All dies beeinflusst die Zusammensetzung eines Heilkrautes, d.h. welche bioaktiven Substanzen in welcher Menge und in welchem Verhältnis in der Pflanze enthalten sind, wieviel Heilwirkung sie also potentiell entfalten kann. Weitere Einflüsse haben all die Prozesse, die nach der Ernte stattfinden: Trocknung, Verarbeitung, Lagerung und Transport.

Früher wurde ein pflanzliches Produkt einfach durch den Namen der Pflanze und die Art der Herstellung charakterisiert - z.B. gemahlene Blätter oder Extrakt aus den Blättern. Bei einem Extrakt gibt eine Zahl die Höhe der Konzentration an; z. B. bedeutet 100:1, dass 100 Gramm Trockensubstanz der Pflanze 1 Gramm Extrakt-Konzentrat ergeben. Nur sagt das nichts über die Qualität und Wirksamkeit des Pflanzen-extraktes aus, denn das Ausgangsmaterial könnte viel, wenig oder gar keine bioaktiven Substanzen enthalten haben.

Erst mit der Technologie der Standardisierung besteht die Möglichkeit, eine exakte Menge bioaktiver Substanzen in einem Extrakt zu benennen und zu messen. Hierdurch sind wissenschaftliche Untersuchungen und sinnvolle kontrollierbare Anwendungen und Therapien überhaupt erst möglich geworden.

Es sind noch nicht alle Inhaltsstoffe der Pflanzen untersucht und beschrieben und es werden tagtäglich immer wieder neue Inhaltsstoffe entdeckt - doch für viele Heilpflanzen ist bekannt, auf welche Inhaltsstoffe man besonders achten sollte: nämlich auf diejenigen, von denen man weiss, dass sie an der Gesamtwirkung beteiligt sind.

Die Produkte von Nature's Plus® mit den Analysezertifikaten unabhängiger staatlich lizenzierter Untersuchungslabors gewähren, dass sich in den Endprodukten, also in den Kapseln und Tabletten, genau die Stoffe in den Mengen befinden, auf die der Therapeut und der Patient/ Konsument Wert legen.

(Weitere und ausführlichere Informationen über Nature's Plus® können auch im Natural Vitamin Handbook nachgesehen werden.)

## **Garantien Nature's Plus®**

Die Garantien der Herstellung von Nature's Plus umfassen:

Guaranteed Potency - Garantierte Wirkstoffmenge in jeder Kapsel bzw. Tablette

Guaranteed Activity - Garantiert bioaktive Inhaltsstoffe

Guaranteed Bioavailability - Garantierte Bioverfügbarkeit

Guaranteed Quality of Ingredients - Garantierte einheitliche Qualität der Inhaltsstoffe

Guaranteed Purity - Garantierte Reinheit (keine Verfälschungen und Verunreinigungen)

Guaranteed Freshness - Garantierte Frische

Guaranteed Safety - Garantierte Sicherheit

Nur der Teil der Pflanze wird verwendet, in dem sich die aktiven Substanzen befinden. Der synergistische Nutzen wird erhalten, der durch das Zusammenspiel der unzähligen Inhaltsstoffe der Pflanze erzeugt wird.

**Die Herstellung der Kräuterprodukte erfolgt nach den internationalen Regeln der "Guten Herstell Praxis" (der pharmazeutischen GMP / Good Manufacturing Practice) wie im übrigen auch für sämtliche Nature's Plus®-Produkte.**

□ Die Produkte von Nature's Plus sind mit folgenden Logos oder Siegeln gekennzeichnet, die den hohen Produktstandard zertifizieren:

### **Guaranteed Maximum Potency**

Garantierte maximale Inhaltsmenge.

Jede Rezeptur der Herbal Actives™ ist wissenschaftlich standardisiert, um einen höchstmöglichen Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen zu garantieren.

### **HerbaShield®**

Jede Rezeptur der Herbal Actives™ wird mit dem exklusiven HerbaShield® System verpackt, das Reinheit und Sicherheit gewährt. Es umfasst eine vor Licht schützende gefärbte Flasche, eine luftundurchlässige Abdichtung, ein feuchtigkeitsabsorbierende Einlage und einen kindersicheren Deckel.

**Objektiver Qualitätsnachweis  
durch die Zertifikate  
unabhängiger Laboratorien.**

Herbal Actives™ Produkte gibt es als Hart- und Weich-gelatinekapseln sowie als Tabletten mit Langzeitwirkung.

Kapseln und Softgels (Hart- und Weichgelatine-kapseln)

sind die gebräuchlichsten Darreichungsformen für pflanzliche Produkte. Das Kapselmaterial ist aus garantiert BSE- freier Hart- bzw. Weichgelatine. Dies lösen sich nach Einnahme schnell auf und können so die Wirkstoffe unverzüglich freisetzen.

### **Tabletten mit Langzeitwirkung** (Extended Release)

enthalten standardisierte Pflanzenextrakte. Diese sind an ein besonderes Microgel aus pflanzlicher Zellulose gebunden, das zunächst etwa 30% der Wirkstoffe innerhalb der ersten Stunde freisetzt. Die restlichen Wirkstoffmengen werden innerhalb von 8-12 Stunden freigesetzt. So wird ein gleichmäßiges Wirkstoffangebot über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten und die Transportmechanismen in der Darmwand werden besser ausgelastet. Insgesamt erhöht sich so die Effektivität des Pflanzenextraktes um ca. 40%.

Diese Tabletten sind besonders auch für Menschen geeignet, die viel unterwegs sind und aus praktischen Gründen nur einmal am Tag eine Nahrungsergänzung einnehmen können.

Die Tabletten mit der Langzeitwirkung enthalten ausschließlich pflanzliche Zutaten.

## **Einnahmeempfehlung**

Alle Kräuterpräparate werden am effektivsten nüchtern oder zwischen den Mahlzeiten eingenommen, wenn nicht anders empfohlen.

## **Sicherheit**

Schwangere und stillende Frauen fragen vor der Einnahme von Kräuterpräparaten grundsätzlich Ihren Arzt oder Therapeuten.

In seltenen Fällen können Kräuterprodukte die Wirksamkeit von Arzneimitteln beeinflussen (Wirkverstärkung oder -abschwächung). Wenn Sie solche Effekte feststellen, fragen Sie bitte Ihren Therapeuten.

Die empfohlenen Dosierungen nicht überschreiten.

Generell sollten alle Produkte kindersicher aufbewahrt werden.

## **American Ginseng (Panax quinquefolius)**

### **Zur Steigerung der mentalen und physischen Leistungsfähigkeit**

Amerikanischer Ginseng wächst in Kanada und im Osten der USA. Er ist eine ausdauernde, krautige, ca. 30 cm hohe Pflanze, die wild in schattigen Wäldern zu finden ist. Da er an den natürlichen Standorten vom Aussterben bedroht ist, wird er für die arzneiliche Verwendung in Nordamerika kultiviert. Nach vier- bis achtjährigem Anbau erreichen die fleischigen Wurzeln ihre volle Reife - Sie werden als arzneilicher Bestandteil genutzt.

Ginseng zählt zur Familie der Araliaceae (Efeugewächse). Wie alle anderen Ginsengarten, enthält auch der Amerikanische Ginseng die typischen Saponine, genannt Ginsenoside, sowie Phytosterole. Allerdings bestehen Unterschiede zu den asiatischen Ginsengarten: Amerikanischer Ginseng zeichnet sich durch ein besonders reiches Vorkommen des Ginsenosides Protopanaxadiol Rb1 aus.

Zahlreiche experimentelle Studien haben gezeigt, daß das Ginsenosid Rb1 stimulierende Wirkungen auf das Zentralnervensystem (ZNS) hat und die Anpassung an biologische, chemische und physikalische Reize erhöhen kann.

Amerikanischer Ginseng gilt daher als ein starkes Adaptogen (Adaptogene fördern das Anpassungsvermögen des Organismus, z.B. in Stresssituationen); in der asiatischen Medizin wird ihm eine Verstärkung der "Yin"-Energie zugesagt. Er kann Körperfunktionen normalisieren und ausgleichend wirken, die mentale und physische Leistungsfähigkeit erhöhen, Stressauswirkungen vermindern. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse lassen vermuten, dass Amerikanischer Ginseng auch günstige Effekte auf den Blutzucker- und Fettstoffspiegel aufweist.

Synergistisch unterstützend: Sibirischer Ginseng (Panax ginseng)

Eine Kapsel enthält:  
American Ginseng (Panax quinquefolius Wurzel) 250 mg  
(standardisiert auf 5% [12,5 mg] Ginsenoside)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: 3-6 Kapseln täglich

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7100

## **Ara-Larix /Olive Leaf Arabinogalactan / Ölbaumblatt**

### **Stärkung der Immunabwehr - mit verzögerter Freisetzung**

Der modernen Medizin ist es gelungen, viele Infektionskrankheiten mit antibiotischen und antiviralen Arzneistoffen zu besiegen. Gleichzeitig aber hat sie neue Probleme geschaffen, denn zunehmend weisen Bakterien Resistenzen auch gegen stärkste und modernste Antibiotika auf. Viren entwickeln immer ausgereifere Strategien, bei denen das Arsenal der modernen Medizin hilflos ist oder allenfalls bescheidene Erfolge erzielen kann. Offiziellen Statistiken zufolge versterben mittlerweile mehr Menschen an Krankheitskeimen, mit denen sie in Krankenhäusern infiziert wurden, als an Infektionen, derentwegen sie dort eingeliefert worden sind.

Wirkstoffe aus der Natur können da hilfreich sein: Sie wirken nicht direkt gegen die bakteriellen oder viralen Verursacher, sondern helfen dem körpereigenen Immunsystem in dessen Abwehrkampf gegen diese Invasoren. Ara-Larix/Olive Leaf nutzt die synergistischen Effekte zweier wirkungsvoller, pflanzlicher Stoffe, um die Aktivität unseres Immunsystems auf natürlichem Wege zu steigern. Wegen anderer Wirkmechanismen wird diese Kombination von vielen als ein stärkeres Immunstimulans als Echinacea eingeschätzt. Ara-Larix/Olive Leaf kann täglich über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, während bei Echinacea-Produkten auf eine Einnahmepause nach mehrwöchiger Anwendung zu achten ist.

Das Arabinogalactan, Ara-Larix, ist ein pulverisiertes Polysaccharid aus dem Holz von Lärchenarten mit einer Reinheit von etwa 98%. Arabinogalactan ist in vielen Pflanzen enthalten (so auch in Echinacea), aber die höchsten Gehalte finden sich in den verschiedenen Arten der Lärchen, besonders in *Larix occidentalis*, der "Western Larch". Die "Western Larch" ist einheimisch in den nord-westlichen Regionen der USA und Kanada bis hin zur Pazifikküste.

Wie zahlreiche Untersuchungen haben zeigen können, stimuliert Arabinogalactan das Immunsystem. Dabei kommen verschiedene Mechanismen zum tragen, die im Prinzip auf zelluläre-biochemische Effekte zurückzuführen sind. Mit anderen Worten: das Immunsystem wird in seinen grundlegenden Funktionen verstärkt, so dass sogar die Anwendung in der unterstützenden Tumorthherapie diskutiert wird. In einer Studie wurde gezeigt, dass die Kombination von Arabinogalactan mit einem anderen pflanzlichen Immunstimulans (Echinacea) den Immunstatus auch bei Probanden erhöht.

In den USA wurde das Arabinogalactan aus der Lärche von der amerikanischen Lebensmittel- und Arzneimittelkommission FDA der sogenannte GRAS-Status (Generally Regarded As Safe) verliehen, was bedeutet, dass die Anwendung ohne irgendwelche Bedenken befürwortet wird.

Der Extrakt aus Olivenblättern (engl. olive leaves) ist durch einen hohen Gehalt des Polyphenols Oleuropein, Triterpenen und Flavonoiden ausgezeichnet. Verschiedene Arbeitsgruppen berichteten über eine effektive antimikrobielle Wirkung der Olivenblätter. Ebenfalls gut belegt sind radikalfangende und antioxidative Eigenschaften, daneben sogar entzündungshemmende Effekte. Man nimmt an, dass die antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften auf zellulären Mechanismen (z.B. Aktivierung der Makrophagen) beruhen. Einige Untersuchungen berichteten sogar über günstige Effekte auf den Blutdruck.

In Ungarn wurde der Olivenblattextrakt als offizielles Mittel gegen Infektionskrankheiten anerkannt. In Verbindung mit Immunmodulatoren wurden auch positive Wirkungen bei AIDS-Patienten gezeigt.

Wegen der zellulären Eigenschaften, die für beide Stoffe bekannt sind, bietet sich die Kombination von Arabinogalactan mit dem Extrakt der Olivenblätter zur Stärkung der Immunabwehr an.

Der Olivenblattextrakt ist auf die ungewöhnliche Höhe von 20-25% Oleuropein standardisiert. Das wurde durch eine Technologie möglich, die - neben dem Oleuropein selbst - auch 10 weitere, in Olivenblättern vorkommende Kofaktoren, die zur Stabilisierung des Oleuropeins notwendig sind, extrahiert.

Die Tabletten mit verzögerter bzw. verlängerter Freisetzung der Inhaltsstoffe sorgen für eine stetige Freisetzung der Wirkstoffe über den ganzen Tag.

Eine Tablette enthält:

ARA-Larix (*Larix occidentalis* - reines Arabinogalactan) 500 mg

Olive Leaf (eigene Oliceutic™ Marke, *Olea europaea* Blatt) 250 mg

standardisiert auf 20-25% [50-62,5 mg] Oleuropein

Standardisiertes pflanzliches Wirkstoff-Profil

Verbascoside 1% (2,5 mg), Dimethyleuropein 0,56% (1,4 mg), Hydroxytyrosol 1,8% (4,5 mg), Tyrosol 0,7% (1,8 mg), Elenolic-7-O-Glykoside 0,2% (0,5 mg), Luteolin 0,08% (0,2 mg) Apigenin-7-O-Glykoside 1% (2,5 mg), Diosmetin-7-O-Glykoside 0,44% (1,1 mg), Diosmetin 0,1% (0,3 mg)

Andere Inhaltsstoffe: Di-Kalziumphosphat, Hydroxypropyl-Methylzellulose, Stearinsäure, Magnesiumstearat, pharmazeutische Glasur und Silizium

**Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Tabletten oder nach Bedarf**

Vegetarisch • Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

**Flasche mit 30 Tabletten mit Langzeitwirkung (500/250 mg) Nr.7308**

## **Artichoke (Cynara scolymus)**

### **Förderung der Fettverdauung und Gallensekretion - Atheroskleroseprävention**

Bereits im 4. Jahrhundert n. Chr. war die Artischocke als Heilpflanze bei Beschwerden des Leber-Galle-Systems bekannt. Moderne Untersuchungen konnten zeigen, dass diese traditionelle Anwendung wohl begründet war.

Heute werden Artischocken in vielen Ländern angebaut. Vor allem sind dies die Länder um das Mittelmeer in Süd- und Südwesteuropa, in Kalifornien und Südamerika. Die der Distel zum Verwechseln ähnliche Pflanze kann eine Höhe bis zu 2 m erreichen. Sie gehört zur Familie der Compositae (Korbblütler). Flavonoide, Kaffeesäurederivate und Sesquiterpenlaktone (Bitterstoffe) sind die bioaktiven Substanzen in Blütenköpfen, Blättern und Wurzeln der Artischocke. Für eine optimale Heilwirkung bedient man sich heute der Blätter und den Blütenköpfen.

Der Extrakt aus der Artischocke verbessert den Stoffwechsel in der Leber und erhöht dadurch die Gallensaftproduktion und -sekretion. Hierdurch wird die Verdauungsfunktion, insbesondere die Fettverdauung, angeregt. Die Flavonoide aus der Artischocke können sogar die Leberzellen zur Regeneration anregen. Einige neuere Studien haben eine deutliche Senkung der Cholesterin- und Triglyceridspiegel gezeigt, der Anteil des "guten" HDL- Cholesterins wurde erhöht. Die atherosklerotische Wirkung ergibt sich aus der Kombination von besonders deutlichen antioxidativen Eigenschaften zusammen mit den lipidsenkenden Wirkungen.

Hinweis: Bei einer Korbblütlerallergie, bei Verschluss der Gallenwege und bei Gallensteinen sollte auf Artischockenprodukte verzichtet werden.

Synergistisch unterstützend wirken: Gelbwurz, Mariendistel, Süßholzwurzel

Eine Kapsel enthält:

Extrakt aus Artischocke (Cynara scolymus Blüte) 250 mg  
(standardisiert 2,5-5% [6,25-12,5 mg] Caffeoylchinasäure)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Kapseln

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7104

## **Ashwagandha (Withania somnifera)**

Mehr Widerstandskräfte bei Stress

Ashwagandha oder Winterkirsche gehört zur Familie der Solanaceae (Nachtschattengewächse) und stammt aus den trockenen Gebieten Indiens, Pakistans und Sri Lankas. In der traditionellen ayurvedischen Medizin wird Ashwagandha als Adaptogen genutzt.

Ashwagandha fördert die physische und mentale Gesundheit und erhöht auf diese Weise die Widerstandskräfte in Stresssituationen. Ashwagandha ist auch als indischer Ginseng bekannt.

Als Inhaltsstoffe werden die Withanolide, biologisch aktive Substanzen mit sterolähnlichen Strukturen, beschrieben.

Gerade aus jüngerer Zeit liegen Untersuchungsergebnisse vor zu immunmodulatorischen, antibakteriellen und antioxidativen Eigenschaften. Bei experimentell erzeugtem Diabetes wurde eine Protektion vor zerebralen oxidativen Schädigungen berichtet, andere Studien berichteten über kardioprotektive Eigenschaften und eine Stärkung des Immunsystems bei erhöhter Virenbelastung. Bei Kenntnis um alle diese Einzelwirkungen ist die adaptogene Gesamtwirkung durchaus nachvollziehbar.

Synergistisch unterstützend wirkend: Amerikanischer, sibirischer oder koreanischer Ginseng

Eine Kapsel enthält:

Ashwaganda (Withania somnifera Wurzel) 450 mg  
(standardisiert 1,5% [6,75 mg] Withanolide)

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1-3 Kapseln oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (450 mg) Nr.7108



## **Astragalus (Astragalus membranaceus)**

Zur Stimulierung des Immunsystems

Astragalus, in China auch als „Huang Chi“ bekannt, gehört zur Familie der Leguminosae (Schmetterlingsblütler). Die Heimat des Strauches sind das südöstliche Sibirien, China, Taiwan und Korea.

Die Wurzeln enthalten Triterpenglykoside (Astragaloside), Isoflavone, Sojasaponin, Polysaccharide, Sitosterol, und gamma-Aminobuttersäure (GABA), die alle als bio-aktive Wirkstoffe gelten können. Die Triterpenglykoside (Astragaloside) weisen eine analoge Struktur zu den Steroidhormonen auf. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Astragalus ein besonders geschätztes Tonikum zur Anregung der Lebensenergie (Ch'i).

Astragalus stimuliert das Immunsystem und erhöht die Widerstandskräfte gegenüber bakteriellen und viralen Infektionen. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Polysaccharide in Astragalus die Aktivitäten des Immunsystems steigern, speziell die Funktion der T-Zellen und die der Killerzellen. Außerdem wird die Produktion von Interferon angeregt.

In China wird Astragalus auch angewendet bei Patienten, die im Rahmen einer Krebstherapie mit Chemotherapeutika und radioaktiven Strahlen behandelt werden und deren Immun-system durch diese Therapie geschwächt wird. Weiterhin wurden für Astragalus auch fördernde Eigenschaften auf die (periphere) Blutzirkulation berichtet.

Synergistisch unterstützend zur Stärkung der Nierenfunktion: Schisandra

Eine Kapsel enthält:

Astragalus (Astragalus membranaceus Wurzel) 450 mg  
(stand. auf 0,4% [1,8 mg] 4'-Hydroxy-3'-Methoxyisoflavone 7-sug)

Einnahmeempfehlung: Täglich 1-3 Kapseln oder nach Bedarf

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (450 mg) Nr.7112

## **Bilberry (Vaccinium myrtillus)**

### **Für schärferes Sehen**

Die Heidelbeerpflanze ist ein kleiner, immergrüner Strauch, der bis zu 50 cm hoch werden kann. Nordeuropa, Nordamerika und Kanada sind die Heimat des Strauches. Heidelbeere gehört zur Familie der Ericaceae (Heidekrautgewächse). Die Früchte enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Tannine, Flavonoide und über 15 Anthocyanoside.

Der Extrakt der Beeren regt die Produktion des Sehpurpurs Rhodopsin an und wird vornehmlich eingesetzt zur Förderung der Augenfunktion, bei fortgeschrittenen Sehstörungen (Makuladegeneration), bei Nachtblindheit und Katarakt als Folgeerkrankung z.B. von Diabetes. Die Anthocyanoside der Heidelbeere sind wirkungsvolle Antioxidantien und helfen mit, die Integrität der Kapillargefäße zu erhalten, sie stabilisieren das Bindegewebsprotein Kollagen.

Sie verhindern auch die Thrombozyten-Aggregation und das Anheften der Thrombozyten an Endothelzellen. Durch diese Eigenschaften werden sowohl Arterien als auch Venen geschützt. Der Extrakt ist eine wertvolle Hilfe bei Gefäßkomplikationen, die z.B. bei Diabetes auftreten können, ferner bei Venenentzündungen, erhöhter Permeabilität der Gefäße und Blutungen.

Darüber hinaus wirkt Heidelbeere, ähnlich wie die amerikanische Cranberry, antibakteriell. Wie Studien zeigten, werden durch Inhaltsstoffe der Heidelbeere Bakterien daran gehindert, sich an der Schleimhaut der Blasenwand festzusetzen. Blaseninfektionen können so verhindert werden. Diese Untersuchungen wurden im Journal of the American Medical Association (JAMA) veröffentlicht.

Synergistisch unterstützend wirkend für das Bindegewebe: Zitrusfrüchte

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:  
Bilberry (Vaccinium myrtillus Frucht) 50/100\* mg  
(stand. 25% [12,5/25\* mg] Anthocyanoside)

Einnahmeempfehlung: Täglich 1-3 Kapseln oder 1 Tablette

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (50 mg) Nr.7116  
Flasche mit 30 Tabletten mit Langzeitwirkung (100 mg) Nr.7310\*

## **Black Cohosh (Cimicifuga racemosa)**

### **Bei Beschwerden in den Wechseljahren**

Die Heimat der Traubensilberkerze, auch als Wanzenkraut bekannt, sind die Wälder und moorigen Gebiete Nordamerikas und Kanadas. Später wurde sie in Europa kultiviert. Traubensilberkerze ist eine ausdauernde Pflanze aus der Familie der Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse).

Das Wort „black“ (schwarz) bezieht sich auf die schwarze Wurzel dieser Pflanze und „Cohosh“ ist in der Algonquian-Indianersprache der Ausdruck für die grobe Struktur. Bei den Indianern Nordamerikas wurde die Traubensilberkerze bei gynäkologischen Problemen und bei der Geburt eingesetzt.

Heute werden für pharmakologische Zwecke die Wurzeln und Rhizome verwendet. Bedeutsame Inhaltsstoffe sind die Triterpenglykoside, darunter Cimicifugosid, Imiracemosid F, Actein, Cimicifugoside M2 und 27-Desoxyactein.

Der Extrakt aus den unterirdischen Teilen von *Cimicifuga racemosa* hat sich mittlerweile als sogenannter selektiver Östrogen-Rezeptor-Modulator etabliert. Er wird mit Erfolg bei den typischen Beschwerden in den Wechseljahren eingesetzt. Im Klimakterium lässt die Leistung des Ovars zur Bildung von Östrogenen nach; Folgen sind Hitzewallungen, Kopfschmerzen und nächtliche Schweißausbrüche, weiterhin vaginale Änderungen und ein erhöhter Knochenabbau (Osteoporose).

Als Standardtherapie hatte sich in den letzten Jahrzehnten die Hormonersatztherapie, also die Anwendung synthetischer Östrogene, insbesondere zur Vermeidung der erniedrigten Knochendichte und zur Reduktion der besonders beeinträchtigenden Hitzesymptome etabliert. In neueren Studien wurde jedoch herausgefunden, dass die Hormonersatztherapie mit einem Nebenwirkungsrisiko, wie der Tumorbegünstigung, einhergehen kann. In dieser Situation bot sich die Traubensilberkerze als eine natürliche Alternative an.

In vielen experimentellen und klinischen Studien wurden die Wirkmechanismen und die Wirkungen gezeigt. Man vermutet heute, dass an der Gesamtwirkung Effekte am Hypothalamus als auch im Zusammenspiel mit Neurotransmittern beteiligt sind. Die frühere Hypothese, dass auch Phytoöstrogene in der Traubensilberkerze an der Wirkung beteiligt sind, wird heute nicht mehr anerkannt.

In Studien wurde belegt, dass *Cimicifuga* die subjektiven Beeinträchtigungen verbessert, die Knochendichte (das Maß für die Osteoporose) erhöht, und auch das Scheidenmilieu verbessert.

Man geht ebenfalls davon aus, dass das Risiko für Krebserkrankungen gesenkt wird.

Hinweis: Produkte mit der Traubensilberkerze sollten nicht in Verbindung mit synthetischen Hormonpräparaten genommen werden. Überdosierungen können Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel und ein Absinken des Blutdrucks verursachen. Bei vorliegenden ausgeprägten Beschwerden und bei Langzeitanwendung sollte ein Therapeut zu Rate gezogen werden.

Synergistisch unterstützend wirkt: Johanniskraut bei depressiven Verstimmungen

Eine Tablette mit verzögerter Freisetzung enthält:  
Extrakt aus *Cimicifuga racemosa* Wurzel und Rhizome, 200 mg  
standardisiert auf 2,5% [5 mg] Triterpenglykoside

Andere Inhaltsstoffe: Di-Kalziumphosphat, mikrokristalline Zellulose, Mikro Gel Zellulose, Stearinsäure, Silizium, Magnesiumstearat, pharmazeutische Glasur.

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 1 Tablette

Vegetarisch • Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 30 Tabletten mit Langzeitwirkung (200 mg) Nr.7314

## **Borage Oil - Borretschsamenöl (Borago officinalis)**

Zur Regulierung des Hormon- und Herz-Kreislaufsystems, bei Entzündungen

Der Borretsch oder das Gurkenkraut ist vor allem als Küchengewürz bekannt. Für die Gesundheit dienlich sind vor allem die Samen, bzw. das aus ihnen gewonnene wertvolle Öl.

Im Ursprung ist der Borretsch eine mediterrane Pflanze; heute findet man ihn überall in Europa und in den USA. Die Pflanze erreicht eine Höhe von 40-50 cm. Die saftigen Stängel sind behaart, die kleinen Blüten sind blau gefärbt. Borretsch gehört zur Familie der Boraginaceae (Rauhblattgewächse).

Das für pharmakologische Zwecke genutzte Öl der Samen gilt als bisher bekannte reichste Quelle der essentiellen Gamma-Linolensäure (GLA), der mehrfach-ungesättigten Omega-6-Fettsäure. Die Bedeutung von GLA liegt an der Verstoffwechslung im menschlichen Organismus: Je höher der Anteil an den mehrfach-ungesättigten Fettsäuren an der Nahrung ist, desto geringer ist die Bildungsrate der schädlichen Stoffwechselradikale, desto höher (widerstandfähiger) ist die Elastizität der Zellmembranen; der Stoffwechsel der ungesättigten Omega-6-Fettsäuren führt bevorzugt zur Bildung von anti-entzündlichen Eikosanoiden.

Borretschsamenöl kann daher günstige Effekte auf die Regulation des Hormon- und Herz-Kreislaufsystems ausüben, durch elastischere Blutgefäße und erniedrigtere Lipidwerte wird ein antiatherosklerotischer Effekt bewirkt und erhöhte Blutdruckwerte gesenkt. Da Gamma-Linolensäure die Freisetzung von Östrogen fördert, kann Borretschöl beim PMS (Prämenstruellen Syndrom) und bei Beschwerden in den Wechseljahren eingesetzt werden. Es ist eine Alternative zum Nachtkerzenöl. Die guten Effekte des Borretschsamenöls dienen - besonders bei der inneren Anwendung - zur nachhaltigen Verbesserung von Ekzemen, Psoriasis und Neurodermitis und lassen die Haut gepflegter erscheinen.

Ein Softgel enthält:

Borretschsamenöl (aus <i>Borago officinalis</i> Samen)	1300 mg
standardisiert auf 24% [312 mg] Gamma-Linolensäure	

Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Softgels oder nach Bedarf

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 30 Softgels (1.300 mg) Nr.7120

## **Boswellin® - Weihrauch (*Boswellia serrata*)**

Linderung bei Arthritis

Einer Legende nach wurde Adam von Gott mit Gold und dem Harz des Weihrauchs beschenkt, um ihn über den Verlust des Gartens Eden zu trösten.

Als „Indischer Ölbaum“ oder „Dhup“ bekannt wächst dieser kleine Baum auf trockenem, hügeligen Gelände in Indien. Er gehört zur Familie der Burseraceae (harz-ausscheidenden Pflanzen). Das Harz dieser Bäume, das Weihrauchharz, wird im Frühjahr gewonnen. Nach dem Einschneiden der Rinde fließt ein Milchsaft aus, der an der Luft zu einem Gummiharz von karamelartiger bis brauner oder schwarzer Farbe erstarrt (indische Bezeichnung: salai guggul). Das Harz enthält ein ätherisches Öl, in dem über 80 bioaktive Substanzen gefunden wurden. Vornehmlich handelt es sich um verschiedene Terpene, Polysaccharide und als wichtigsten Inhaltsstoff Boswelliasäure und deren Derivate (Abkömmlinge).

Boswelliasäure hemmt fast vollständig die Biosynthese von entzündungsauslösenden Botenstoffen aus der Gruppe der Leukotriene. Klinische Studien aus Deutschland und Indien geben Hinweise auf die Wirksamkeit des Weihrauchharzes bei chronischer Polyarthritis und juveniler chronischer Arthritis. Dabei haben sich Tagesdosierungen von 3 x 300 mg bewährt.

In der traditionellen indischen Ayurveda-Medizin wird das Harz zur Behandlung von Entzündungen, rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Schuppenflechte eingesetzt. Eine erste Studie konnte vor kurzem die überragende anti-entzündliche Wirkung auch im Darmtrakt belegen: Weihrauchharz war wirksam bei Colitis ulcerosa.

Synergistisch unterstützend wirkt: Mehrfach ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Kokosnussöl, Limonensaft.

Eine Veg. Kapsel enthält:

Boswellin (*Boswellia serrata* Gummiharz) 300 mg  
(standardisiert auf 65% [195 mg] Boswelliasäure)

**Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Kapseln**

Vegetarisch • Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Veg. Kapseln (300 mg) Nr.7124

## **Cascara Sagrada (Rhamnus purshianus)**

### **Amerikanischer Faulbaum als leichtes Abführmittel**

Cascara sagrada ist ein Strauch oder bis zu 10 m hoher Baum, der aus dem Nordwesten der USA stammt. Kultiviert wird er an der Pazifikküste der USA, in Kanada und in Ostafrika. Verwendet wird die Rinde, die nach der Regenperiode den größten Saftgehalt aufweist. Sie enthält ein komplexes Anthranoidgemisch, das die vielfach bekannten, abführenden pharmakologischen Effekte ausübt. Die spanische Bezeichnung Cascara sagrada bedeutet „heilige Rinde“.

Cascara sagrada zeichnet sich durch eine sanft abführende und darmreinigende Wirkung aus. Der abführende (laxierende) Effekt der Anthrachinone und deren Derivate beruht vorwiegend auf einer Beeinflussung der Colonmotilität, d.h. die Beweglichkeit des Darms wird erhöht und die Darmpassage wird beschleunigt.

Cascara sagrada ist ein sicheres und zuverlässiges Abführmittel besonders auch für empfindliche und ältere Menschen. Es ist sanfter wirksam als manch anderes Abführmittel und wirkt auch entgiftend und reinigend.

Hinweis: Generell sollten Abführmittel wie Cascara sagrada nur vorübergehend, keinesfalls über längere Zeiträume angewandt werden. Eine Verstopfung kann auch andere Ursachen haben, die durch einen Therapeuten abzuklären wären.

Nehmen Sie Cascara sagrada 6-8 Stunden vor einer erwünschten Stuhlentleerung ein. Die optimale Dosis ist diejenige, bei der sich ein weich geformter Stuhl bildet. Daher kann auch eine geringere Menge als die einer ganzen Kapsel ausreichend sein. Kinder sollten auf die Anwendung von Abführmitteln verzichten. In der Schwangerschaft, bei akuten entzündlichen Darmerkrankungen, Blinddarmentzündungen und Bauchschmerzen unbekannter Ursache, darf Cascara sagrada nicht angewendet werden.

Synergistisch unterstützend wirkt: Ballaststoffreiche Ernährung, Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Eine Kapsel enthält:

Extrakt aus Cascara sagrada (Rhamnus purshianusa Rinde) 100 mg  
(standardisiert auf 25-30% [25-30 mg] Hydroxy-Anthracen-Derivat)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Bei Bedarf 1 Kapsel (täglich) oder weniger bzw. seltener.

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (100 mg) Nr.7136

## **Chasteberry (Vitex agnus-castus)**

### **Bei prämenstruellen Beschwerden und bei Regelanomalien**

Der Keuschlamm oder Mönchspfeffer ist im Mittelmeergebiet beheimatet. Die kleinen, harten Beeren enthalten als bioaktive Bestandteile Iridoid-Glykoside (Terpenderivate, Agnusid und Aucubin), Flavonoide wie Casticin und ätherisches Öl. Der Keuschlamm zählt zur Familie der Verbenaceae (Eisenkrautgewächse).

Chasteberry wirkt ausgleichend bei hormonellen Störungen der Frauen. Studien zufolge hemmt Vitex agnus-castus die Prolaktinsekretion, möglicherweise durch zentrale Beeinflussung von Regelmechanismen. Erfolgreiche Studien liegen vor zu positiven Effekten bei Regelanomalien und beim prämenstruellen Syndrom, hier auch bei der Mastodynie, der schmerzhaften Brustschwellung mit Spannungsgefühl. Auch wurde über eine Verbesserung einer mangelhaften Stillleistung berichtet.

Vitex agnus-castus wird daher vor allem zur Behandlung von Zyklus- bzw. Menstruationsstörungen eingesetzt.

Hinweis: Bei Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten sowie bei Störungen der Regelblutung sollte zur diagnostischen Abklärung ein Therapeut hinzugezogen werden.

Synergistisch unterstützend wirkt: Don Quai, Himbeerblätter

Eine Kapsel enthält:

Chasteberry (Vitex agnus-castus Frucht) 150 mg  
(standardisiert auf 0,5% [750 mcg] Agnuside, 0,6% [900 mcg] Aucubin)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 1 Kapsel

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (150 mg) Nr.7144

## **Dong Quai (Angelica sinensis)**

### **Reguliert den weiblichen Hormonhaushalt**

Dong Quai oder chinesischer Engelwurz wächst in China, Korea und Japan. Für pharmakologische Zwecke wird die Wurzel verwendet. Sie enthält ätherisches Öl mit Ligustilid, Cadinen und mehreren Phythaliden, Cumarine, Furanocumarine und Polysaccharide sowie die Vitamin A und E, B12 und Biotin. Engelwurz gehört zur Familie der Umbelliferae (Doldengewächse).

In der chinesischen Medizin gilt Dong Quai als eine typische Frauendroge. Sie wird zur Behandlung verschiedener gynäkologischer Beschwerden wie z.B. Regelanomalien und Gebärmutterbeschwerden eingesetzt. Weitere Anwendungen erfolgen bei Kopfschmerzen, rheumatischen Erkrankungen und Erkrankungen der Atemwege. Dong Quai hilft bei der Regulation des weiblichen Hormonhaushaltes, stimuliert das Immunsystem und soll den Stoffwechsel der Leber fördern. Dong Quai kräftigt speziell den weiblichen Organismus.

In neueren Studien wurden vermehrt immunmodulatorische und antientzündliche Eigenschaften untersucht. Offenbar weist Dong Quai auch hier deutliche Wirkqualitäten auf - ein Einsatz zur Erhöhung der Resistenz gegenüber Krankheiten und zur Minderung der Beschwerden ist daher möglich.

Im Orient ist Dong Quai das weibliche Adaptogen gegenüber dem eher „männlichen“ Koreanischen Ginseng.

Hinweis: Bei übermäßig starker Menstruation, in der Schwangerschaft und bei Blutungen darf Dong Quai nicht angewendet werden.

Synergistisch unterstützend wirkt: Keuschlammfrüchte (Chasteberry), Yamswurzel

Eine Veg. Kapsel enthält:  
Dong Quai (Angelica sinensis Wurzel) 250 mg  
(standardisiert auf 0,9 % [2.250 mcg] Ligustilide)

Einnahmeempfehlung: Täglich 1 Veg. Kapsel oder nach Bedarf

Vegetarisch • Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7156



## **Echinacea (Echinacea angustifolia)**

### **Schmalblättriger Sonnenhut zur Stimulation des Immunsystems**

Von den Indianern, besonders von den Stämmen in der Prärie, wurde Echinacea angustifolia, der schmalblättrige Sonnenhut, sowohl äußerlich als auch innerlich als Allheilmittel eingesetzt, besonders bei Infektionen, zur Wundheilung und bei Schlangenbissen. In Nordamerika findet sich Echinacea angustifolia weit verbreitet in den Prärieregionen, außerhalb von Amerika gibt es kaum Wildvorkommen. Da das natürliche Vorkommen nicht mehr ausreichte, wird die Pflanze regional kultiviert. Echinacea gehört zur Familie der Compositae (Korbblütler). Zu den wertbestimmenden Inhaltsstoffen der Wurzel zählen Alkamide, darunter das Echinacein, Polyacetylene, ätherisches Öl, und Kaffeesäurederivate mit Echinacosid und Cynarin.

Alle Echinacea-Arten stimulieren das Immunsystem durch Erhöhung der Granulozytenzahl, der Phagozytoseaktivität von Makrophagen und der Interleukinfreisetzung, also der zellulären Komponenten. Letztere gelten als Signalsubstanzen zur Initiierung einer Immunabwehrreaktion. Das Anwendungsgebiet von Echinacea ist recht umfangreich: Erkrankungen der Atemwege, Grippe, Erkältungen, Entzündungen der Mandeln, Ohren und Nasennebenhöhlen. Die Wirksamkeit gegen Viren konnte nachgewiesen werden.

Hinweis: Echinacea sollte nur befristet über 4-10 Wochen eingenommen werden. Bei einer Korbblütlerallergie sollte die Anwendung unterbleiben.

Synergistisch unterstützend wirken: Goldenseal, die Ginseng-Arten, Astragalus, Süßholz (Licorice)

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:

Echinacea (Echinacea angustifolia Wurzel und Rhizome) 200/375\* mg  
(standardisiert auf 4% [8 mg/15 mg\*] Echinacoside)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Kapseln oder 1-2 Tabletten\*

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (200 mg) Nr.7160

Flasche mit 30 Tabletten (375 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7318\*

## **Echinacea / Goldenseal**

(Echinacea angustifolia / Hydrastis canadensis)

### **Sonnenhut u. Orangenwurz zur Stärkung des Immunsystems**

Wegen der starken synergistischen Effekte, d.h. der gegenseitigen positiven Beeinflussung, wurden Echinacea und Goldenseal kombiniert. Eine aktivierende Kräutermischung aus Astragalus und Horsetail (Ackerschachtelhalm) wurde hinzugefügt, ferner Konzentrate von alkohol-freiem Rotwein, den Pilzen Reishi und Shiitake sowie Schisandrafrüchten.

Echinacea stimuliert das Immunsystem (Einzelheiten zu Echinacea können der vorangegangenen Produktbeschreibung entnommen werden), die Alkaloide in Goldenseal sind hilfreich bei Entzündungen der Schleimhäute, Astragalus schützt das Immunsystem und der alkoholfreie Rotweineextrakt ist reich an Antioxidantien, die freie Radikale einfangen. Die Inhaltsstoffe von Reishi und Shiitake Pilzen bekämpfen u.a. virale Infektionen, das Polysaccharid Lentinan des Shiitake Pilzes erhöht die Funktionen der T-Zellen. Schisandrafrüchte schützen die Leber, was für die allgemeine Entgiftung wichtig ist. Damit haben Schisandrafrüchte auch einen indirekten positiven Einfluss auf das Immunsystem.

Die gesamte Zusammenstellung dieser Formel ist besonders angezeigt bei bakteriellen und viralen Infektionen wie Erkältungen, Grippe und Entzündungen im Hals-, Nasen- Ohrenbereich.

Hinweis: In einzelnen Fällen können Überempfindlichkeitsreaktionen bzw. Allergien gegen Echinacea auftreten. Vorsicht ist auch geboten bei Autoimmunkrankheiten wie MS.

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:

Echinacea (Echinacea angustifolia Wurzel und Rhizome) 200/300\* mg  
(standardisiert 4% [8 mg/12 mg\*] Echinacoside)

Goldenseal (Hydrastis canadensis Wurzel und Rhizome) 100/300\* mg  
(standard. 10% [10 mg/30 mg\*] Alkaloide (Hydrastine, Berberine))

Aktivierende Kräutermischung: Astragalus 60/0\* mg

(Astragalus membranaceus Wurzel), Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense Stengel), Reishi Pilz (Ganoderma lucidum Myzelie), Rotweinkonzentrat (alkoholfrei) (Vitis vinifera Frucht), Shiitake Pilz (Lentinus edodes Myzelie) und Schisandra (Schisandra chinensis Frucht)

**Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 2-3 Kapseln oder 2 Tabletten\***

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (300 mg) Nr.7162

Flasche mit 30 Tabletten (600 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7320\*

## **Elderberry (Sambucus canadensis fruit)**

### **Kanadische Holunderbeeren stimulieren das Immunsystem**

Holunder ist ein unverwüstlicher Strauch, der Frost und praller Sonne widersteht. Er wird auch als „medizinisches Schatzkästlein des Volkes“ bezeichnet. Sambucus oder Holunder gehört zur Familie der Caprifoliaceae (Geißblattgewächse). Der Name Sambucus ist dem griechischen symbyke (Harfe) entlehnt, denn die Harfe wurde aus den neuen Trieben älterer Büsche hergestellt. Die Früchte sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Flavonoiden z.B. Rutin und Anthocyanidinen.

Holunderbeeren stimulieren das Immunsystem, fangen freie Radikale ab und bekämpfen Entzündungen. Auch das Blut wird gereinigt, eine allgemeine Regeneration wird gefördert. Traditionell werden Holunderbeeren bei Bronchialkatarrh, Infektionen der oberen Luftwege, Kinderkrankheiten und Leberstörungen angewendet.

Eine Kapsel enthält:  
Elderberry (Sambucus canadensis Frucht) 110 mg  
(standardisiert auf 30% [33 mg] Flavonoide)

**Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 1-3 Kapseln**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

**Flasche mit 60 Kapseln (110 mg) Nr.7163**

## **Feverfew (Tanacetum parthenium)**

### *Fieberkraut / Mutterkamille*

#### **Reduziert Entzündungen**

Die Heimat des Fieberkrautes oder Mutterkrautes war ursprünglich der Kaukasus, heute findet man die Pflanze in Deutschland, Holland, England und Israel. Sie wird ca. 60 cm hoch und duftet wie Kamille. Fieberkraut gehört zur Pflanzenfamilie der Compositae (Korbblütler). Die Blätter enthalten Sesquiterpenlaktone, einschließlich Parthenolide und Chrysanthemonin, ferner Tannine und Kampfer.

Fieberkraut kann Entzündungen reduzieren durch Hemmung von Prostaglandinen, Fieber kann gesenkt werden und die Ausschüttung des biogenen Amins Histamin, das maßgeblich an Entzündungsprozessen beteiligt ist, wird reduziert. Schmerzzustände, z.B. bei Arthritis aber auch bei der Menstruation, können so spürbar gebessert werden.

Eine der Hauptanwendungen von Feverfew oder Fieberkraut ist bei Kopfschmerzen. Der Pflanzenextrakt lindert merklich die Intensität eines Migräneanfalls und verringert auch die Häufigkeit (Migräne kann im übrigen durch biogene Amine wie dem Histamin ausgelöst werden).

Hinweis: Fieberkraut sollte nicht in der Schwangerschaft angewendet werden. Bei einer Korbblütlerallergie ist Vorsicht geboten.

Synergistisch unterstützend wirken: Rosmarinblätter, Helmkraut

Eine Tablette enthält:  
Feverfew (Tanacetum parthenium Blatt) 500 mg  
(standardisiert auf 0,7% [3,5 mg] Parthenolide)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 1-2 Tabletten

Vegetarisch • Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Tabletten (500 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7322

## **Flax Oil ( Linum usitatissimum)**

### **Flachsöl liefert Omega-3-Fettsäuren**

Flachs oder Lein wird in allen gemäßigten Klimazonen auf der Welt angebaut. Die braunen Samen, aus denen das wertvolle Öl gewonnen wird, sind platt und glänzend. Flachsöl oder Leinöl ist eine reiche natürliche Quelle für Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure. Ihre Zwischenprodukte sind die Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Flachs zählt zur Familie der Linaceae (Leingewächse).

Da unser Organismus die hochungesättigten Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen kann, müssen sie immer über die Nahrung zugeführt werden.

Omega-3-Fettsäuren wie Flachsöl sind wichtig für viele Stoffwechselprozesse. Auf diese Weise wird auch der Cholesterinspiegel reguliert, wodurch das Verhärten von Arterien verhindert wird. Diese Fettsäuren können ferner Entzündungsvorgänge blockieren und zeigen eine günstige Wirkung bei der Gewichtsregulation und bei Verstopfung. Da Flachsöl für Gesundungsprozesse der Haut von Bedeutung ist, hilft es - auch bei oraler Anwendung - bei Ekzemen und Schuppenflechte.

Ein Softgel enthält:

Flax Oil (Linum usitatissimum Samen) 1.300 mg

(standardisiert auf 58% [754 mg] Alpha-Linolensäure)

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1-2 Softgels oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 30 Softgels (1.300 mg) Nr.7168

## **Garliceutic™ (Allium sativum)**

### **Knoblauch als natürliches Antibiotikum**

Schon seit biblischen Zeiten wird Knoblauch zur Förderung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensdauer genutzt. In frischen Knoblauchzehen sind in separaten Zellkompartimenten die Aminosäure L-Alliin und das Enzym Allinase vorhanden. Erst bei der Zerstörung der Zellstruktur durch Zerreiben oder Schneiden treffen beide aufeinander, es findet eine enzymatische Umwandlung statt. Dabei entsteht das Allicin, das in Gegenwart von Wasser oder Sauerstoff - in gleicher Weise auch im Körper - zu schwefelhaltigen Verbindungen abgebaut wird, die für den typischen Geruch verantwortlich sind. Weitere Inhaltsstoffe im Knoblauch sind die Vitamine A, B1, B2, Vitamin C, Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Germanium, Kupfer, Selen und Zink, Aldehyde und spezielle Öle. Botanisch gehört Knoblauch zu den Liliaceae (Liliengewächsen).

Chinesen haben vor nicht allzu langer Zeit entdeckt, wie man die aktiven Substanzen stabilisiert und die maximale Allicin-Freisetzung (Total Allicin-Potential TAP) maximiert. Hierzu wird der Knoblauch extrem sorgfältig verarbeitet und bei niedrigen Temperaturen getrocknet, um TAP und das Enzym Allinase zu schützen.

Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum („russisches Penicillin“), zerstört Bakterien, Viren und Pilze, fördert die Verdauung, regt die Gallenproduktion an, senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Daneben fängt Knoblauch freie Radikale ab, er ist ein Schutzfaktor gegenüber Infektionen, er beugt Arteriosklerose vor und kann sehr hilfreich sein in der Behandlung von Allergien, Arthritis, Asthma und Candidosen. Weiterhin unterstützt Knoblauch Entgiftungsvorgänge (Karzinogene, Schwermetalle, Drogen) und kann zur Krebsvorsorge genutzt werden.

Synergistisch unterstützend: Vitamin C, Chlorophyll, Petersilie

Eine Kapsel enthält:  
Garliceutic™ (Allium sativum Zehe) 500 mg  
(standardisiert auf 1% [5 mg] Allicin)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Kapseln

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (500 mg) Nr.7172

## **Ginger (Zingiber officinale)**

### **Ingwer als Verdauungshilfe**

Ingwer hat eine lange Tradition als Gewürz und Arzneimittel. China, Indien, Malaysia und auch andere Tropengebiete sind die Heimat von Ingwer. Für pharmakologische Zwecke werden die Wurzeln und Rhizome (Speicherknollen) genutzt, die als aktive Substanzen Gingerol, Shogaol, Zingeron (Phenylalkylketon) und auch ein ätherisches Öl mit Zingiberon und Zingiberol enthalten. Ingwer gehört zur Familie der Zingiberaceae (Ingwergewächse).

Ingwer aktiviert Verdauungsvorgänge, fördert den Gallenfluss, regt den Appetit an, beruhigt den Magen und fängt freie Radikale ab. Er ist auch ein natürliches Antibiotikum. Ingwer wird in Asien erfolgreich bei Reisekrankheit eingesetzt, zudem bei Blähungen, Übelkeit und Erbrechen.

Neuere Studien weisen darauf hin, dass Ingwer auch den Cholesterinspiegel senkt und das Verklumpen der Gerinnungsplättchen (Thrombozytenaggregation) verhindert, denn Gingerol hat eine ähnliche Struktur wie Aspirin als Antikoagulans. Zudem erhöht Ingwer die Absorptionsrate anderer Vitalstoffe. Gute therapeutische Ergebnisse werden mit Dosierungen von 500 - 1.500 mg erzielt.

Synergistisch unterstützend: schwarzer Pfeffer

Eine Kapsel enthält:

Ginger (Zingiber officinale Wurzel) 250 mg  
(standard. auf 4% [10 mg] ätherische Öle)

**Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 2-4 Kapseln**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7176

## **Ginkgo biloba (Ginkgo biloba)**

### **Japanischer Tempelbaum zur Anregung der Durchblutung**

Für Chinesen ist Ginkgo biloba ein heiliger Baum, er hat 200 Millionen Jahre überlebt. Einzelne Exemplare werden 1000 Jahre alt. Er ist extrem unempfindlich gegen Umweltbelastungen aller Art. Ursprünglich war seine Heimat nur China und Japan, nach 1730 kam er auch nach Europa. Ginkgo biloba ist der letzte Vertreter einer Baumart, die erdgeschichtlich im Paläozoikum, im Mesozoikum und Tertiär weit verbreitet waren. Er gehört zur Familie der Ginkgoaceae.

Seit alters her haben die Blätter ihren festen Platz in der chinesischen und japanischen Medizin. In den Blättern befindet sich ein breites Spektrum an Terpenlaktone wie Ginkgolide und Bilobalide, weiterhin Flavonoide. Zu der Gruppe der Flavonoide gehören etwa 30 verschiedene Flavonglykoside.

Der Blätterextrakt von Ginkgo biloba verbessert die Fließeigenschaft des Blutes, die Kapillarwände werden stabilisiert und die Durchblutung wird gefördert. Die Ginkgolide sind Gegenspieler des plättchenaktivierenden Faktors PAF (platelet activating factor), einem Mediator bei Immunreaktionen, auch die Inhaltsstoffe der Thrombozyten (Gerinnungsplättchen) werden durch PAF freigesetzt. Dies hat eine Thrombozytenaggregation (Zusammenballen der Gerinnungsplättchen) zur Folge, ebenso eine Blutdruckerhöhung und eine gesteigerte Gefäßpermeabilität, die Kapillaren werden durchlässiger. Ginkgolide schalten diese unerwünschten Erscheinungen aus.

Die Flavonglykoside fangen freie Radikale ab. So werden arteriosklerotische Veränderungen im gesamten Gefäßsystem aufgehalten, auch jene im Gehirn. Diese auffallenden Eigenschaften des Blätterextraktes führen u.a. zu einer Verbesserung des Energiestoffwechsels im Gehirn, die Merkfähigkeit wird gesteigert, Gedächtnisleistung und intellektuelle Fähigkeiten werden erhöht. Der Extrakt aus Ginkgo biloba-Blättern hat sich daher bewährt bei Gehirnleistungsstörungen, Alzheimer (Stadium I und II), depressiven Verstimmungen, Schwindel, Tinnitus und auch bei Claudicatio intermittens.

Hinweis: In sehr seltenen Fällen kann es zu Magenbeschwerden und Kopfschmerzen kommen.

Synergistisch unterstützend: Heidelbeere, Mariendistel

Eine Veg. Kapsel/Tablette\* enthält:  
Ginkgo biloba leaf 100/120\* mg  
(standardisiert auf 24% [24 mg/28,8 mg\*] Ginkgo Flavonglykoside,  
6% [6 mg/7,2 mg\*] Terpenlaktone)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 2 Veg. Kapseln oder 2 Tabletten\*

Vegetarisch • Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (100 mg) Nr.7178  
Flasche mit 60 Tabletten (120 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7326\*



## **Goldenseal (*Hydrastis canadensis*)**

### **Kanadischer Orangenwurz bei Verdauungsproblemen**

Auch Goldenseal ist ein Heilkraut aus der indianischen Tradition. Von den Indianern Nordamerikas wurde die Wurzel bei lokalen Entzündungen und Infektionen sowie bei Verdauungsproblemen eingesetzt. Wurzel und Rhizome (Speicherknollen) enthalten eine Gruppe von Alkaloiden, Hydrastine und Berberine. Goldenseal oder kanadischer Orangenwurz zählt zur Familie der Ranunculaceae, Gattung der Berberidaceae.

Goldenseal wird für verschiedene Anwendungen empfohlen: Bei gastrointestinalen Beschwerden im Sinne einer Verdauungsschwäche, bei Magenbeschwerden, bei krampfhaften Verdauungsbeschwerden und bei Gallenleiden. Andere Anwendungen sind bei starken menstruellen Blutungen und Myomblutungen, zum Stillen anderer Blutungen (äußerlich und innerlich) und sogar bei Eierstock-, Uterus- und Magenkrebs. Viele Anwendungen beruhen auf den Kenntnissen um die Wirkungen der Alkaloide, vor allem für Hydrastin, für das adstringierende, antimikrobielle, spasmolytische und kardiovaskuläre Eigenschaften berichtet wurden.

Hinweis: Die Anwendung sollte zeitlich (wenige Wochen) und in der Dosis (maximal 1-2 Kapseln täglich) beschränkt werden. Wegen dem Alkaloid-Gehalt sollte Goldenseal nicht bei Vorschädigungen der Leber und bei der gleichzeitigen Anwendung von leberbelastenden Stoffen, wie Arzneimitteln aber auch von Alkohol, angewandt werden. Höhere Dosen können die Herzfrequenz vermindern und einen negativen Einfluss auf das zentrale Nervensystem ausüben. In der Schwangerschaft darf Goldenseal nicht angewandt werden.

Synergistisch unterstützend wirken: Artischocke, Kurkuma

Eine Kapsel enthält:

Goldenseal (*Hydrastis canadensis* Wurzel und Rhizome) 250 mg  
(standardisiert auf 10% [25 mg] Alkaloide [Hydrastin, Berberin])

Einnahmeempfehlung: Täglich 1 Kapsel oder nach Bedarf

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7180

## **Grape Seed Extract (Vitis vinifera)**

### *Extrakt aus den Samen der Wildrebe*

### **Zum Schutz der Kapillargefäße**

Die Weinrebe (*Vitis vinifera*) ist im Mittelmeergebiet beheimatet, mittlerweile jedoch weltweit zu finden. Die Samen der Früchte sind kleine, harte, birnenförmige Kerne mit einer Einbuchtung auf der Seite.

Der Extrakt aus den Samen ist reich an Proanthocyanidinen, speziellen Polyphenolen aus der Gruppe der Bioflavonoide, sowie verschiedenen Flavonoiden, die alle starke antioxidative Fähigkeiten aufweisen. Bioflavonoide gelten mit als die wichtigsten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe.

Ihre Hauptwirkung ist die Funktion als Fänger von freien Radikalen und damit der Schutz der Körpergewebe, insbesondere der Kapillaren, vor oxidativen und radikalischen Schädigungen. Die Permeabilität der Gefäße und der Stoffaustausch zwischen dem Blut und den Geweben kann so normalisiert werden.

Freie Radikale können Kapillaren auf zwei Arten schädigen: durch Inaktivierung von alpha 1- Antitrypsin, das die Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure, gewebezerstörende Enzyme, in derer Aktivität bremst und zweitens durch Schutz der Phospholipide in der Zellmembran vor oxidativer Schädigung. Als pflanzliche Antioxidantien haben Sie ein breites Wirkungsspektrum. Sie wirken auch synergistisch mit Vitamin C und schützen dieses vor einem zu schnellen Abbau.

Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure sind Strukturbausteine des Bindegewebes und somit für die Funktionsfähigkeit der Kapillaren wichtig. Proanthocyanidine, wie diese aus dem Weinrebensamen, reichern sich bevorzugt in Geweben an, die einen hohen Gehalt an Glykosaminoglykanen aufweisen, wie die Kapillärwände. Glykosaminoglykane, auch bezeichnet als Mukopolysaccharide, werden als Kittsubstanz im Bindegewebe benötigt, um dort den Zusammenhalt der einzelnen Moleküle sicherzustellen.

Grape Seed Extract als Antioxidans und Kapillarprotektivum unterstützt mit seinen Funktionen weiterhin die Mikrozirkulation des Gehirns und des Herzens, ist hilfreich bei der chronischen venösen Insuffizienzen (Krampfaderleiden) sowie bei Mikroangiopathien der Retina (Augenhintergrund). Erfolgreich kann daher der Extrakt auch bei Diabetes eingesetzt werden, um die gefürchteten Folgeerkrankungen zu minimieren. Generell wirkt er schützend gegenüber degenerativen Erkrankungen und vorzeitigen Alterungsprozessen.

Es liegen Ergebnisse von zahlreichen Studien vor, in denen über die vielseitigen Eigenschaften der Proanthocyanidine aus den Weintraubenkernen berichtet wurde. In den heißen Mittelmeerländern gelten diese als probates Mittel bei Augenbeschwerden und dem Krampf- aderleiden.

Hinweis: Bei hohen Dosen können wegen der adstringierenden Wirkungen Magen-Darm-Beschwerden auftreten. In diesen Fällen empfiehlt sich die Einnahme während der Mahlzeiten.

Synergistisch unterstützend wirkt: Pycnogenol, Ginkgo biloba, Green Tea

Eine Kapsel enthält:  
Grape Seed Extrakt (*Vitis vinifera*)  
(standard. auf 95% [47,5 mg] Proanthocyanidine)

50 mg

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1-3 Kapseln oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 30 Kapseln (50 mg) Nr.7184

## **Green Tea (Chinese) (Camellia sinensis)**

### **Chinesischer grüner Tee als Antioxidans**

Der Teestrauch aus China ist eine alte Kulturpflanze. Auf Teeplantagen wächst er heute im fernen Asien, u.a. in Indien, Japan, Indonesien und Sri Lanka. Sorgsam werden die jungen Triebspitzen und Blätter geerntet und bilden bei schneller, schonender Trocknung, den Grünen Tee. Werden sie hingegen fermentiert (im noch leicht feuchten Zustand gebündelt 1-2 Tage gelagert), wird der Schwarze Tee gewonnen. Grüner Tee wird in China seit mehreren Tausend Jahren als Genuss- und Heilmittel getrunken.

Die Blätter enthalten Polyphenole wie Catechin, Epicatechin und Epigallocatechin, ferner Tannine, Coffein, Theophyllin und Vitamin C. Die Polyphenole sind eine Form der Bioflavonoide, sie sind verantwortlich für Geschmack und biologische Aktivitäten.

Die Polyphenole in unfermentiertem grünen Tee sind starke Antioxidantien, sie fangen freie Radikale ab, wobei das Epigallocatechingallat (EGCG) das wichtigste Antioxidans ist. EGCG hat einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel und einen erhöhten Blutdruck, die Bereitschaft zur Thrombozyten-Aggregation wird gesenkt.

Wissenschaftliche Untersuchungen aus Japan zeigten, dass grüner Tee vorbeugend gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzkrankheiten, Schlaganfall und Alterskrankheiten wirkt. Selbst das Risiko an Tumoren zu erkranken kann vermindert werden - nach Forschungen der Universität Kansas, USA, verzögert grüner Tee nachweisbar das Entstehen von Tumoren um mehrere Jahre. Das verantwortliche Polyphenol hierfür ist Epigallocatechingallat. Tagesdosierungen von 250 mg bis 2.500 mg (= 2,5 g) Teeextrakt führten zu signifikanten Resultaten.

Synergistisch unterstützend wirkend: Grape Seed Extrakt.

Eine Kapsel enthält:  
Green Tea (Camellia sinensis) entcaffeinert 400 mg  
(standardisiert auf 50% [200 mg] Polyphenole)

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1-3 Kapseln oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (400 mg) Nr.7188

## **Gugulipid® (Commiphora mukul gum resin)**

*Indisches Bdellium (Gummi)-Harz aus der Mikul-Myrrhe*

### **Hemmt Entzündungen**

Guggul wächst in Indien und Pakistan. Guggul ist ein Familienmitglied der Burseraceae (harzausscheidende Gehölze). Das Öl-Gummi-Harz der Sträucher oder Bäume hat eine lange Tradition in der ayurvedischen Medizin.

Nach fünfjähriger Wachstumsphase werden in der kalten Jahreszeit Einschnitte in die Rinde gemacht, worauf das Harz ausschwitzt. Die gelbe Flüssigkeit wird langsam hart und nimmt eine goldbraune Färbung an.

Das ausgeschwitzte, wohlduftende und zähflüssige Harz besteht zu fast 100% aus Harz und Gummi (Kohlenhydrate) und nur wenige Anteile an ätherischem Öl (mit Myrcen und Camphoren als Hauptbestandteile).

Gugulipid hemmt die Plättchen(Thrombozyten)-Aggregation, senkt die Serumlipide (Choles-terin- und Triglyceridspiegel) und hat anti-ödematöse und antientzündliche Wirkungen. In Indien wird Bdellium indicum bei Gelenkrheumatismus, Fettleibigkeit und damit verbundene Funktionsstörungen verwendet.

Gugulipid® ist eine registrierte Handelsmarke der Sabinsa Corp.

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:

Gugulipid<sup>®</sup> (Commiphora mukul gum resin) 750/1.000\* mg  
(standardisiert auf 2,5% [18,75 mg/25 mg\*] Guggulsterone)

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1 Kapsel oder 1 Tablette\***

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (750 mg) Nr.7192

Flasche mit 30 Tabletten (1.000 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7328\*

## **Gymnema sylvestre (Gymnema sylvestre)**

### *Indisches Schwalbenwurzgewächs*

### **Steigert die Insulinausschüttung**

Gymnema sylvestre, auch als Gur-mar bekannt, ist eine krautartige Pflanze und gehört zur Familie der Asclepiadaceae (Seidenpflanzengewächse). In Indien hat das Blatt der Gymnema sylvestre eine lange Tradition als Heilpflanze in der ayurvedischen Medizin.

Die Blätter enthalten gymnemische Säuren, die die Insulinausschüttung der Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse steigern. Da Gymnema sylvestre den Insulinspiegel erhöhen kann, wird es vornehmlich von Diabetikern vom Typ II genutzt. Der Blutzuckerumsatz wird besser reguliert und die Betazellen der Bauchspeicheldrüse können eine Regeneration erfahren. Allerdings benötigt dies einen längeren Behandlungszeitraum.

Eine Kapsel enthält:

Gymnema sylvestre leaf 300 mg  
(standardisiert auf 75% [225 mg] Gymnem Säuren)

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1 Kapsel oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

**Flasche mit 60 Kapseln (300 mg) Nr.7196**

## **Hawthorne, English (Crataegus laevigata)**

### **Weißdorn zur Verbesserung der Herzfunktion**

Weißdorn ist ein kleiner dorniger Baum mit weißen oder roten Blüten und Beeren. Er wächst in England, Europa und Nordamerika. Für pharmakologische Zwecke werden die Beeren genutzt, die oligomere Procyanidine und eine Reihe von Flavonoiden u.a. Vitexin enthalten, ferner Tannine und Trimethylamin.

Weißdorn ist seit Jahrhunderten ein bewährtes Herz- und Kreislauftonikum. Der Weißdorn gehört zur Familie der Rosaceae (Rosengewächse).

Die Hauptwirkung des Weißdorns ist die Erhöhung der Herzleistung. Es sind aber auch viele weitere Wirkungen bekannt: Weißdorn senkt den Cholesterinspiegel im Blut, reguliert den Herzschlag und reduziert den so genannten peripheren Gefäßwiderstand. Das bedeutet, dass das Blut leichter strömen kann, was zur Entlastung des Herzens führt und den Blutdruck absinken lässt. So ist auch verständlich, dass sowohl die Schwere als auch die Häufigkeit von Angina pectoris Attacken verringert werden. In langjährigen Studien wurde eine geringere Häufigkeit von kardiovaskulären Beschwerden und Ereignissen bei Einnahme von Crataegus berichtet.

Synergistisch unterstützend wirkend: Baldrian.

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:

Hawthorne (Crataegus laevigata Beeren) 150/300\* mg  
(standardisiert auf 3,2% [4,8 mg/9,6 mg\*] Vitexin)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Kapseln oder 1-2 Tabletten\*

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (150 mg) Nr.7200

Flasche mit 30 Tabletten (300 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7330\*

## **Korean Ginseng (Panax ginseng)**

### **Koreanischer Ginseng erhöht die Vitalität**

Koreanischer Ginseng stammt aus China, Korea und der östlichen Mandschurei. Das Wurzelsystem des Ginsengs besteht aus einer Hauptwurzel mit zahlreichen Seitenwurzeln. Diese Struktur verleiht der Ginseng-wurzel das auffällige, einer menschlichen Gestalt ähnliche Aussehen. Ginseng gehört zur Familie der Araliaceae (Efeugewächse).

Wie die anderen Ginsengarten ist auch der koreanische Ginseng reich an aktiven Ginsenosiden (spezielle Saponine), die als starke Adaptogene wirken. Die Bezeichnung Adaptogen bedeutet, dass die Fähigkeit des Organismus verbessert wird, um sich belastenden Einflüssen von außen optimaler anzupassen (adaptieren). Es findet hierbei eine Regulierung des Stoffwechsels und des Kreislaufs statt, die Organfunktionen und auch das Zusammenspiel der einzelnen Organsysteme werden verbessert.

Koreanischer Ginseng ist besonders reich an Rg1 Ginsenosiden, die mehr das Zentralnervensystem stimulieren, hat also mehr „Yang“ Charakter. Hierdurch unterstützt er die Bereitstellung von Energie, die für alle Abläufe im Organismus benötigt wird. Koreanischer Ginseng wird traditionell als allgemeines Stärkungsmittel (Tonikum) eingesetzt, er ist hilfreich bei Vitalitätsverlust, Müdigkeit und Schwäche, auch die Resistenz gegenüber Infektionen und zunehmender Reizüberflutung wird erhöht.

Koreanischer Ginseng verkürzt in Zeiten der Rekonvaleszenz die Regenerationsphase. Wie alle anderen Ginsengarten ist er ein anregendes Tonikum in der Geriatrie und wird seit Jahrtausenden in Südost-Asien als Heilmittel geschätzt.

Hinweis: Koreanischer Ginseng sollte bei Fieber und sehr hohem Blutdruck nicht angewendet werden. Nach Erfahrungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sollte die gleichzeitige Einnahme coffeinhaltiger Genussmittel vermieden werden.

Synergistisch unterstützend wirkt: Vit. B-Komplex, Vit. C, Magnesium

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:  
Korean Ginseng (Panax Ginseng Wurzel) 250/1.000\* mg  
(standardisiert auf 15% [37,5 mg/150 mg\*] Ginsenoside

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 6 Kapseln oder 2-3 Tabletten\*

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7216  
Flasche mit 30 Tabletten (1.000 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7338\*

## **Licorice (Glycyrrhiza glabra)**

### **Süßholz hemmt Magenentzündungen**

Süßholz ist eine vom Mittelmeergebiet bis Mittelasien verbreitete bis zu 2 m hohe Staude aus der Familie der Leguminosen (Schmetterlingsblütler) mit einer langen, kräftigen Pfahlwurzel und zahlreichen Nebenwurzeln, die vor allem verwendet werden. Aus dem Wurzelsaft wird durch Einkochen und Eindicken Lakritz gewonnen. Die Wurzel enthält zahlreiche Sapogenine, darunter verschiedene Salze der Glycyrrhizinsäure (Glycyrrhizin ist übrigens 50-mal süßer als Zucker), Flavonoide, Sterole und Polysaccharide.

Die Salze der Glycyrrhizinsäure und das Aglykon Glycyrrhizinsäure entfalten eine cortison-artige Wirkung mit entzündungshemmenden Eigenschaften, was vor allem bei der Behandlung von Magengeschwüren, Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden dienlich ist. So können die entzündungshemmenden Eigenschaften auch genutzt werden bei gastrointestinalen Problemen, die durch eine Einnahme von Acetylsalicylsäure (ASS) verursacht werden. Wegen einer schleimlösenden Wirkung wird das Süßholz auch bei Atemwegskatarrhen angewandt.

Hinweis: Bei längerer Anwendung und bei höherer Dosierung können allerdings mineralkortikoide Effekte in Form einer Natrium- und Wasserretention, Bluthochdruck wegen Kaliumverlusten, Ödeme und Hypokaliämie, in seltenen Fällen auch Myoglobinurie auftreten. Dies allerdings erst nach täglichen Dosen von über 600 mg des Wirkstoffes Glycyrrhizin.

Süßholz sollte nicht gleichzeitig mit Diuretika genommen werden, die in den Kaliumhaushalt eingreifen.

Aufgrund vermehrter Kaliumverluste kann die Wirkung von Herzglykosiden verstärkt werden.

Süßholz darf nicht bei Lebererkrankungen (Cholestasen, Leberzirrhose), bei Hypertonie, Hypokaliämie, bei Niereninsuffizienz und in der Schwangerschaft angewandt werden.

Synergistisch unterstützend wirken:

Magen: Goldenseal (Kanadischer Orangenwurzel), Ginger (Ingwer)

Eine Kapsel enthält:

Licorice (DGL) (Glycyrrhiza glabra Wurzel) 500 mg  
(standard. <2% [ $<10$  mg] Glycyrrhizin)

Einnahmeempfehlung: Täglich 3-4 x 1-2 Kapseln oder nach Bedarf

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (500 mg) Nr.7224



## **Milk Thistle (Silybum marianum)**

### **Mariendistel aktiviert die Leber**

Schon der griechische Arzt Dioskurides beschrieb die heilenden Kräfte der Mariendistel, eine der schönsten und größten Disteln. Sie wächst in moderaten Klimazonen von Europa und Nordamerika und gehört zur Familie der Compositae (Korbblütler). Für pharmakologische Zwecke werden die Früchte genutzt.

Die aktiven Substanzen sind die Flavanolderivate Silybin, Silydianin und Silychristin, die zusammenfassend als Silymarin bezeichnet werden. Dieser Wirkstoffkomplex besitzt die besondere Eigenschaft die Leber in ihrer Entgiftungstätigkeit zu unterstützen, die Leberzellen zu regenerieren und insgesamt dieses wichtige Stoffwechselorgan zu schützen.

Silymarine wirken an den Membranen von Leberzellen, die Passage von Toxinen wird gehemmt. Durch eine Erhöhung der Proteinsynthese wird auch die Zellregeneration gefördert. Die Silymarine besitzen ferner antioxidative Fähigkeiten und wirken entzündungshemmend. Das bedeutet, dass dieser Wirkstoffkomplex freie Radikale unschädlich macht, die vermehrt als Nebenprodukte durch Umweltgifte, Stress, UV Strahlen und andere schädigende Substanzen gebildet werden.

Neuere Untersuchungen ergaben, dass die Silymarine sogar die Leberzellen vor einer Verarmung an Glutathion schützen (Glutathion ist das wichtigste nicht enzymatische Anti-oxidans). Mariendistel ist somit auch ein Schutz für Leberzellen selbst, damit Umweltgifte, Schwermetalle, Alkohol, Nahrungszusatzstoffe, Pilzgifte und verschiedene Medikamente hier keinen Schaden anrichten können und die Zellen funktionstüchtig bleiben. Bei Lebererkrankungen wirken die Silymarine der Mariendistel unterstützend im Gesundungsprozess.

Hinweis: Bei einer allgemeinen Korbblütlerallergie ist Vorsicht geboten.

Synergistisch unterstützend wirken: Löwenzahn, Kurkuma, Artischocke, Schisandra

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:

Milk Thistle (Silybum marianum Samen) 250/500\* mg  
(stand. auf 80% [200 mg/400 mg\*] Silymarin)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 1-2 Kapseln oder 1 Tablette\*

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7228

Flasche mit 30 Tabletten (500 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7342\*

## **Nettle (Urticaria dioica)**

### **Brennnessel bei Rheuma und Gicht**

Überall auf der Welt sind die Brennnesseln zu finden. Ihren Namen bekamen sie wegen der Brennhaare auf den Blättern. Diese enthalten biogene Amine wie Histamin und Serotonin, die beim Berühren der Blätter in die Haut eindringen und zur Quaddelbildung führen. Die Blätter werden als Diuretikum und bei Rheuma genutzt, die Wurzel gilt als ein Mittel bei der Prostatahyperplasie.

Der Extrakt der Blätter enthält ungesättigte Fettsäuren, Caffeoylchinasäuren, Mineralsalze und Kieselsäure (Silicium).

Die bekannteste Anwendung der Blätterextrakte ist zur Förderung der Harnausscheidung, so z.B. als Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege und zur Vorbeugung bei Harn- bzw. Nierengrieß. Wegen seiner stark ausscheidenden Wirkung kann der Extrakt aber auch hilfreich sein bei der Gicht, denn er kann auch Harnsäure aus den Gelenken "freispülen", die dann über die Niere entsorgt wird. Zusammen mit jüngst erst nachgewiesenen antientzündlichen Wirkungen ist die Wirkung bei rheumatischen Beschwerden leicht nachvollziehbar. Weitere Anwendungsgebiete sind daher die Gicht und Arthritis, Arthrose und Sehenscheidenentzündungen. Klinische Studien haben über ausgezeichnete Wirkungen berichtet.

Aufgrund des hohen Siliziumgehaltes der Brennnesselblätter wird der Extrakt bei Hauterkrankungen wie Ekzemen geschätzt, auch das Haarwachstum soll durch Silizium angeregt werden.

Synergistisch unterstützend bei Rheuma: Glucosamin/Chondroitin (siehe auch Rx-Joint - Vitalstoffe für Gelenke Nr.4920, Natural Vitamin Handbook, deutsche Ausgabe)

Eine Kapsel enthält:  
Nettle (Urticaria dioica Blätter) 250 mg  
standardisiert auf 1-2% pflanzliches Silizium)

**Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 2-3 Kapseln**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 30 Kapseln (250 mg) Nr.7232

## **Olive Leaf (Olea europaea)**

### **Olivenblatt stärkt das Herz-Kreislaufsystem**

Der Öl- oder Olivenbaum ist ein bis zu 10 m hoher Baum mit knorrigem Stamm und heller Rinde. Er wächst vornehmlich im Mittelmeerraum und gehört zur Familie der Oleaceae (Ölbaumgewächse). Ein Zweig des Baumes steht als Symbol für Frieden und Wohlstand. Olivenbäume gehören zu den ältesten, vom Menschen genutzten Gewächsen der Erde. Seit Tausenden von Jahren werden die Früchte und das daraus gewonnene Öl als Nahrungsmittel genutzt, sie sind ein fester Bestandteil der Mittelmeerküche. Die medizinischen Eigenschaften dagegen waren nicht so bekannt. Erst Anfang des 19. Jahrhunderts wurde die Heilkraft der Olivenblätter erstmalig dokumentiert.

Der Extrakt aus Olivenblättern ist durch einen hohen Gehalt des Polyphenols Oleuropein, Triterpenen und Flavonoiden ausgezeichnet. Verschiedene Arbeitsgruppen berichteten über eine effektive antimikrobielle Wirkung der Olivenblätter. Ebenfalls gut belegt sind radikalfangende und antioxidative Eigenschaften, daneben sogar entzündungshemmende Effekte. Man nimmt an, dass die antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften auf zellulären Mechanismen (z.B. Aktivierung der Makrophagen) beruhen. Einige Untersuchungen berichteten sogar über günstige Effekte auf den Blutdruck.

Oleuropin darf als Antiatherosklerose-Mittel betrachtet werden: Als wirkungsvolles Antioxidans verhindert Oleuropein die Oxidation von LDL (die Oxidation der LDLs gilt als der erste Schritt bei der Entwicklung einer Arteriosklerose), senkt den erhöhten Blutdruck und hemmt die Thrombozyten-Aggregation (verbesserte Blutfließeigenschaften).

Außerdem trägt der Blätterextrakt maßgeblich zur Stärkung des Immunsystems bei, er ist ein natürliches Antibiotikum und wirkt gegen Viren. Er kann daher gegen verschiedene Arten von Infektionen eingesetzt werden. Oleuropein dringt in die Zelle ein und stört die Produktion von Aminosäuren, die für Viren und Bakterien überlebenswichtig sind, eine Vermehrung wird so gestoppt. In Ungarn wurde der Olivenblattextrakt als offizielles Mittel gegen Infektionskrankheiten anerkannt. In Verbindung mit Immunmodulatoren wurden auch positive Wirkungen bei AIDS-Patienten gezeigt.

Synergistisch unterstützend wirkend:

Bei Infektionen: Echinacin, Vitamin C, Zink

Bei Herz-Kreislauferkrankungen: Weißdorn, Vit. E, C, Magnesium

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:

Olive leaf (Olea europaea Blatt) 250/500\* mg  
(standardisiert auf 6% Oleuropein [15 mg/30 mg\*] Oleuropein)

**Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Kapseln / 1-2 Tabletten\* oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 30 Kapseln (250 mg) Nr.7234

Flasche mit 30 Tabletten (500 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7346\*

## **Oliceutic-20TM / Olivenblatt (Olea europaea)**

hochangereicherter Extrakt

Oliceutic-20TM ist ein Extrakt mit **20-25%** statt **6%** Oleuropein aus den Ölbaumblättern und bietet daher besondere therapeutische Einsatzmöglichkeiten.

**Text siehe Olive Leaf Nr.7234**

Eine Kapsel enthält:

Oliceutic-20TM (Olea europaea leaf) 250 mg  
(standard. auf 20-25% [50-62,5 mg] Oleuropein) [Verbascoside (2,5 mg), Dimethyloleuropein (1,4 mg), Hydroxytyrosol (4,5 mg) Tyrosol (1,8 mg), Elenolic 7-0-Glucoside (0,5 mg), Luteolin 7-0-Glucoside (3 mg), Luteolin (0,2 mg), Apigenin 7-0-Glucoside (2,5 mg), Diosmetin 7-0-Glucos. (1,1 mg), Diosmetin (0,3 mg)]

**Einnahmeempfehlung: 1 Kapsel täglich oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 30 Kapseln (250 mg) Nr.7235

## **Passion Flower (Passiflora incarnata)**

### **Passionsblume wirkt beruhigend**

Ihren Namen bekam die Passionsblume, weil die Nebenkronenblätter ihrer Blüte jesuitische Mönche an die Dornenkrone in der Passionsgeschichte erinnerte.

Die Heimat der Passionsblume (Familie der Passifloraceae) ist Nordamerika, Mexiko, Argentinien, Brasilien und verschiedene Südseeinseln, wo sie wegen ihrer Früchte genutzt wird. Bei uns kennt man sie als Zierpflanze. Passiflora ist eine Kletterpflanze mit spiralförmig windenden Ranken und auffällig schönen Blüten. Die Blätter der Passionsblume, die arzneilich verwendet werden, enthalten Flavonoide, darunter Glykosylflavone wie Isovitexinglucosid, Maltol, Cumarinderivate, sowie geringe Mengen an ätherischem Öl.

Der Blattextrakt wirkt beruhigend, leicht entkrampfend und auch angstlösend. Verwendet wird die Passionsblume vor allem bei Schlafstörungen, nervöser Überreiztheit, Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen. Aber auch bei depressiven Verstimmungen und bei Angstzuständen kann sie hilfreich sein. Eine Wirkverbesserung wird bei Kombinationen mit anderen beruhigend wirkenden Kräutern erzielt, wie mit Baldrian, Hopfen und Melisse.

Synergistisch unterstützend wirken: Baldrian Hopfen, Melisse, Lavendel

Eine Kapsel enthält:

Passion Flower (Passiflora incarnata) 250 mg  
(standardisiert auf 3,5-4% [8,75-10 mg] Flavonoide, berechnet als Isovitexin)

**Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 2-3 Kapseln**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7236

## **Pau D'Arco (Tabebuia impetiginosa)**

### **Lapacho als natürliches Antibiotikum**

In Südamerika hat Pau D'Arco oder Ipe Roxo als Heilmittel eine lange Tradition, die bis in die Inkazeit zurückreicht. Pau D'Arco ist ein bis zu 20 m hoher Baum aus den tropischen Regenwäldern Südamerikas. Der für pharmakologische Zwecke verwendete innere Teil der Rinde enthält Naphtochinon und Anthrachinon, so genannte Chinone, die selten zusammen vorkommen. Weiterhin weist Pau D'Arco ein reiches Vorkommen an Lapachol auf, einem Naphthochinon.

Pau D'Arco wird innerlich bei Tumoren, Leukämie, Bronchitis, fieberhaften Erkrankungen, Asthma, Magenschmerzen bzw. Gastritis, bei Schmerzen allgemein, auch bei Rheumatismus, weiterhin gegen Ekzeme, bei Pilzinfektionen und bei Ulcus cruris angewandt. Die Verwendung der Droge bei Tumorerkrankungen und auch den vielen anderen Krankheiten geht haupt-sächlich auf die Tradition der Indianer Perus, Paraguays und Boliviens zurück.

Hinweis: Überdosierungen können zu Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und Durchfall führen.

Synergistisch unterstützend wirken: Echinacea, Ginseng

Eine Kapsel enthält:

Pau D'Arco (Tabebuia impetiginosa)	100 mg
(standard. auf 3% [3 mg] Naphthochinon)	

Einnahmeempfehlung: Täglich 1 Kapsel oder nach Bedarf

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (100 mg) Nr.7238

## **Red Wine (Vitis vinifera fruit)**

### **Rotwein als Zell- und Gefäßschutz**

Rotwein ist eines der wichtigsten Getränke der Welt. In neuerer Zeit wurden viele gesundheitliche Aspekte bekannt, die bei mässigem - nicht übermässigem - Konsum eintreten. Wie alle Weinrebenarten, gehört auch die rote Weintraube zur Familie der Vitaceae (Weinrebengewächse).

Im Gegensatz zu Weißwein enthält Rotwein deutlich höhere Konzentrationen an Proanthocyanidinen (Polyphenole), Substanzen mit antioxidativen Eigenschaften. Es sind Farb- und Gerbstoffe, die dem Rotwein den typischen Geschmack und die Farbe geben. Besonders hoch konzentriert sind Proanthocyanidine in der Schale der Trauben anzutreffen, sie schützen das Innere der Traube vor Sauerstoffradikalen.

Es ist nachgewiesen worden, dass die allgemeine antioxidative Aktivität der meisten pflanzlichen Polyphenole, zu denen auch die Polyphenole bzw. Proanthocyanidine des Rotweins zählen, weitaus höher ist als die der Vitamine C und E. In vielen Untersuchungen ist die gesundheitsfördernde Wirkung pflanzlicher Antioxidantien wissenschaftlich belegt.

Für medizinische Zwecke wird der Extrakt der dunklen Weintrauben eingesetzt. Hierbei werden die Trauben 2-20 Tage mit der Haut fermentiert.

Der Extrakt mit seinem hohen Gehalt an antioxidativ wirkenden Proanthocyanidinen fördert die Immunüberwachung und ist ein weitreichender Zell- und Gefäßschutz. So wird u.a. die Funktionstüchtigkeit der Kapillaren unterstützt, der Stoffaustausch zwischen dem Blut und den Geweben bzw. Zellen wird merklich verbessert.

Die Proanthocyanidine in diesem Extrakt schützen insbesondere Zellen mit geringem Blutzufuhr vor den Angriffen freier Radikale. Hierzu gehören u.a. die Zellen der äußeren Gelenkhaut und des Elastins unter der Haut. Auch die Kapillaren im Gehirn werden geschützt, was die Mikrozirkulation in diesem empfindlichen Organ fördert.

Synergistisch unterstützend wirken: Pycnogenol, Chinese Green Tea.

Eine Kapsel enthält:

Rotweinkonzentrat (alkoholfrei) (Vitis vinifera Frucht) 500 mg  
(standardisiert auf 20% [100 mg] Polyphenole)

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1-3 Kapseln oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (500 mg) Nr.7244

## Red Yeast Rice

### „Rote Hefe Reis“ als natürlicher Cholesterinsenker

Red Yeast Rice Extrakt wird durch Fermentierung eines Stammes Roter Hefe (*Monascus purpureus*) auf Reis hergestellt. In China werden seit Jahrhunderten Produkte Roter Hefe auf Reis als natürliche Herz-Heilmittel angewendet. Die Erfahrungen dort haben gezeigt, dass Red Yeast Rice Produkte keine unerwünschten Nebenwirkungen haben.

Red Yeast Rice enthält Monaconine, die als lipidsenkende Substanzen gelten. Sie wirken wie die modernen sogenannten HMG-CoA-Reduktase-Hemmer (siehe unten).

Eine Zunahme der Cholesterin-Konzentration im Blut bedeutet zumeist einen Anstieg des LDL-Spiegels und eine Erhöhung der Triglyceridwerte. Ein solcher Anstieg des LDL-Spiegels ist nachweislich mit einem gesteigerten Risiko für koronare Herzerkrankungen, für Herzinfarkt und Schlaganfall verbunden.

Der größte Teil des Cholesterins stammt dabei nicht aus der Nahrung, sondern wird in der Leber mit Hilfe des Enzyms HMG-CoA-Reduktase (Hydroxy-Methyl-Glutaryl-Coenzym-A-Reduktase) produziert. Durch die Blockierung des Enzyms HMG-CoA-Reduktase (Bezeichnung: Statine) wird die Cholesterinproduktion in der Leber eingeschränkt, somit der Cholesterinspiegel gesenkt. Moderne Lipidsenker enthalten verschiedene Statine als aktive Substanz.

Heute werden weltweit Millionen Packungen an chemisch-synthetischen Lipidsenkern verkauft. Deren Anwendung geht mit erheblichen Nebenwirkungen einher wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Leber- und Nierenschäden und auch Muskel- und Gelenksbeschwerden. Auf Basis der traditionellen Erfahrung aus Asien sind Red Yeast Rice Produkte bei gleichem Wirkansatz nebenwirkungsfrei. Sie senken den Cholesterinspiegel und führen darüber zu einem geringeren Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen.

Die UCLA School of Medicine bestätigte die klinische Wirksamkeit von Red Yeast Rice. Die Resultate wurden in der Februar-Ausgabe 1999 im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht. Der Cholesterinspiegel sank durchschnittlich um 40% innerhalb von 12 Wochen in Verbindung mit einer fettreduzierten Ernährungsweise. Alle Leberwerte der Probanden waren normal.

Red Yeast Rice ist ein natürlicher Extrakt, der einheitlich auf ein Minimum von 1,7% (10,2 mg) HMG-CoA-Reduktase Hemmer standardisiert ist. Zusammen mit der Langzeitwirkung (extended release) wird so ein besonders großer Nutzen erreicht.

Red Yeast Rice ist damit eine sichere und effektive Formel zur natürlichen Senkung des Cholesterinspiegels ohne Nebenwirkungen.

Begleitend ist immer eine Ernährungsumstellung zu empfehlen im Sinne einer Mittelmeerkost - viel Gemüse, Obst, Fisch und Olivenöl. Tierische Fette sollten stark eingeschränkt werden. Statt Weißmehlerzeugnisse sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden.

Hinweis: Wegen des hohen Risikos von kardiovaskulären Erkrankungen müssen bei Verdacht auf erhöhte Werte bzw. bei erhöhten Lipidwerten diese regelmäßig überprüft werden. Bei sehr hohen Werten kann auch eine andere Therapie notwendig sein, um ein Risiko schnell zu minimieren. Für schwangere und stillende Frauen sind Red Yeast Rice-Produkte ungeeignet.

Eine Veg. Kapsel/Tablette\* enthält:  
Red Yeast Rice (*Monascus purpureus*) 600/600\* mg  
(standard. auf 1,7% [10,2 mg/10,2 mg\*] HMG-CoA Reduktase Hemmer)

Einnahmeempfehlung: Täglich 1-2 Kapseln / Tabletten\* oder nach Bedarf

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch. Vegetarisch.

Flasche mit 60 Veg. Kapseln (600 mg) Nr.7246

Flasche mit 30 Tabletten (600 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7360\*



## **Red Yeast Rice / Gugulipid®**

### **Pflanzliche Doppelstrategie bei erhöhtem Cholesterinspiegel**

Ein hoher Cholesterinspiegel tut nicht weh und gilt deshalb als schleichende Gefahr. Chronisch erhöhte Cholesterinwerte enden nicht selten mit Herzinfarkt oder Schlaganfall. Dabei kann das tödliche Risiko schon um ein Drittel gesenkt werden, wenn der Cholesterinspiegel normalisiert wird (World Health Report 2002).

Red Yeast Rice und Gugulipid® gelten in der Ethnomedizin schon lange als Herzschutz, da beide den Cholesterinspiegel in Schach halten können.

Red Yeast Rice wird seit Jahrhunderten in der chinesischen Heilkunde eingesetzt. Er wird durch Fermentierung eines Stammes Roter Hefe auf Reis gewonnen.

Gugulipide stammen aus dem Harz der Indischen Mikul-Myrrhe und werden in der ayurvedischen Medizin traditionell auch bei Fettstoffwechselstörungen eingesetzt.

Red Yeast Rice enthält Monaconine, die als lipidsenkende Substanzen gelten. Sie wirken wie moderne Lipidsenker. Innerhalb weniger Wochen werden das "schlechte" LDL-Cholesterin und die Triglyceride erheblich gesenkt.

Bei den Gugulipiden sind die Guggulsterone verantwortlich für den cholesterin-senkenden Effekt. Sie sorgen dafür, dass die Leber nicht zuviel Cholesterin produziert und regen gleichzeitig die Umwandlung von Cholesterin in Gallensäure an, die dann über den Darm ausgeschieden werden kann.

Die Kombination Red Yeast Rice/Gugulipid® enthält die beiden natürlichen Cholesterinsenker, die sich in der Ethnomedizin bewährt haben. Gleichzeitig sollte Übergewicht abgebaut und der Körper trainiert werden. Auch das senkt den Cholesterinspiegel ebenso wie eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Ballaststoffen und pflanzlichen Fetten. Tierische Fette sollten gemieden werden.

Eine Kapsel enthält:	
Red Yeast Rice ( <i>Monascus purpureus</i> )	300 mg
Gugulipid® ( <i>Commiphora mukul</i> ) (standard. auf 2,5% [3,75 mg] Guggulsterone)	150 mg

Weitere Inhaltsstoffe: Silizium, Gelatine und gereinigtes Wasser.

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1-2 Kapseln oder nach Bedarf**

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsmittel  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch

Flasche mit 60 Kapseln Nr.7247

# Rhodiola

## Für körperliche Frische und gute Laune

Weniger Stress und ein Plus an Energie stehen auf der Wunschliste vieler Menschen ganz oben.

Als Wissenschaftler die Gewohnheiten von Völkern mit überdurchschnittlich vielen Hundertjährigen untersuchten, stießen sie in Georgien auf viele dieser alten Menschen, die neben ihrer körperlichen Vitalität auffallend gute Laune zeigten. Auf die Frage, wie diese Menschen ein so hohes Durchschnittsalter erreichen können – trotz relativer Armut und begrenzter medizinischer Versorgung – fanden westliche Wissenschaftler erst kürzlich eine mögliche Antwort: Viele dieser lebenslustigen Hundertjährigen gaben als ihr Geheimnis den täglichen Genuss des „Alpentees“ an. So wird dort der Tee genannt, der aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea* aufgebriht wird.

Die bisher bekannten Inhaltsstoffe dieser bemerkenswerten Pflanze - ein kleiner ausdauernder Strauch von bis zu 70 cm Höhe - sind Phenylpropanoide (Rosin, Rosarin und Rosavin - spezifisch für *Rhodiola rosea*), Phenylethanol-Derivate, Flavonoide, Mono- und Triterpene und Phenolsäuren.

Durch die Kombination dieser Stoffe ist *Rhodiola rosea* ein ausgezeichnetes Adaptogen, ein unspezifisch wirkendes Stärkungs- und die Eigenregulation des Körpers unterstützendes Mittel. All dies sind Eigenschaften, die auch den Sibirischen Ginseng - der ja aus dem gleichen Gebiet stammt - so populär machen.

Das Potential dieser Pflanze galt in der ehemaligen Sowjetunion als „top secret“ und wurde bei Personen mit hoher Leistungsanforderung, wie Soldaten, Athleten und Astronauten eingesetzt.

Rhodiola-Extrakt schenkt Vitalität und Ausdauer, macht munter und geistig rege (Phyto-medicine 2000 Oct;[5]:365-71), hebt die Stimmung, schützt das Herz, gilt als Krebschutz, verbessert die Hirnfunktion und unterstützt den Fettabbau.

Rhodiola erhöht allgemein die Widerstandskraft gegen physische und psychische Stressoren (Altern Med Rev 2001 Jun;6[3]:293-302). Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa 1/3 aller Patienten den Arzt wegen stressbedingter Beschwerden aufsuchen.

Der Herz-Kreislaufschutz und die antidepressive Wirkung werden vor allem darauf zurückgeführt, dass die Inhaltsstoffe der Pflanze Einfluss auf die Produktion und die Aktivitäten von Monoaminen und Botenstoffen wie Beta-Endorphinen haben.

Nature's Plus<sup>®</sup> *Rhodiola rosea* wird in pestizid- und herbizidfreier Hydrokultur angebaut, weil nur so der hohe natürliche Anteil der 6 wirksamen Inhaltsstoffe gewährleistet werden kann.

Eine Veg. Kapsel/Tablette\* enthält:

Rhodiola extract (*Rhodiola rosea* Wurzel) 250/1.000\* mg

(stand. 2,3% [5,75 mg/23 mg\*] Rosavin, 2,8% [7 mg/28 mg\*] Salidroside, 70% [175 mg/700 mg\*] Polyphenole, 5,4% [13,5 mg/54 mg\*] Beta-Vicianoside, 1,4% [3,5 mg/14 mg\*] Rosin, 1,2% [3 mg/12 mg\*] Rosarin)

Rhodiola Pulver 100/0\* mg

Herbal Actives Grundsubstanz 100/100\* mcg

(standardisierte Extrakte aus Grünem Tee, Weintraubenkerne, Rotwein, Holunderbeeren, Brokkoli, Spinat, Karotten und Tomaten, Spirulina, Chlorella)

Weitere Inhaltsstoffe der Tablette: mikrokrist. Zellulose und Glycerin, Silizium und gereinigtes Wasser

**Einnahmeempfehlung: Täglich 3-6 Kapseln / 1 Tablette\* oder nach Bedarf**

Vegetarisch • Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Veg. Kapseln (250 mg) Nr.72531

Flasche mit 30 Tabl. (1.000 mg) mit Langzeitwirkung Nr.73641\*

## **Saw Palmetto (Serenoa repens, Serenoa serrulata)**

Sägepalme für die Prostata

Saw Palmetto ist eine kleine Palme mit großen Zweigen und tiefroten Beeren. Sie wächst in Nordamerika an der Atlantikküste. Die Beeren wurden von den Indianern Nordamerikas zur Behandlung von Beschwerden im Urogenitaltrakt eingesetzt, einschließlich nächtlichem Bettnässen, Erkrankungen der Harnwege, gut-artiger Prostatavergrößerung und Impotenz.

Die Beeren enthalten ein großes Spektrum an Phytosterolen, wie z.B. Beta-Sitosterol, und Fettsäuren, die als wirksamkeitsrelevante Inhaltsstoffe betrachtet werden. Für therapeutische Zwecke werden lipophile Extrakte der Beeren verwendet.

Es wurde nachgewiesen, dass die Inhaltsstoffe des Extraktes der Saw Palmetto Beeren das Enzym Testosteron-5-Alpha-Reduktase hemmt, das für die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT) verantwortlich ist. Bei jüngeren Männern sorgt DHT für die Funktionstüchtigkeit der Prostata, bei älteren Männern dagegen stimuliert DHT die Teilung der Zellen, was dann zur Vergrößerung der Drüse führt.

Das Journal of the American Medical Association (JAMA) berichtete 1998 von 18 randomisierten, kontrollierten Studien, an der insgesamt 2939 Männer teilnahmen, die die Wirksamkeit von Saw Palmetto oder Sägepalme bei Prostataproblemen belegen. Es wurde eine Verbesserung bezüglich Harnwegsbeschwerden und Harnflussraten festgestellt. Im Vergleich zur konventionellen Therapie gibt es bei Saw Palmetto weniger Nebenwirkungen, vor allem weniger Erektionsstörungen. Mittlerweile liegen die Ergebnisse von vielen weiteren Studien vor, darunter auch erfolgreich abgeschlossene Studien im Vergleich zu chemisch-synthetischen 5-Alpha-Reduktase-Hemmern.

Hinweis: Die für chemisch-synthetische 5-Alpha-Reduktase-Hemmer bekannten Nebenwirkungen, z.B. Potenzprobleme, sind bei den Saw Palmetto-Extrakten nicht zu erwarten. Allerdings ist zu beachten, dass diese Extrakte die Beschwerden bei einer vergrößerten Prostata beheben, ohne die Vergrößerung selbst zu vermindern. Betroffene sollten daher in regelmäßigen Abständen Ihren Therapeuten aufsuchen.

Synergistisch unterstützend wirken: *Pygeum africanum*, *Urtica dioica*

Ein Softgel enthält:

Saw Palmetto (*Serenoa repens* Beeren) 200 mg  
(standard. auf 95% [190 mg] freie Fettsäuren)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 2-3 Softgels

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Softgels (200 mg) Nr.7256

## **Schisandra (Schisandra chinensis)**

### **Chinesischer Limonenbaum als Adaptogen**

In China, Japan und Tibet ist Schisandra, der chinesische Limonenbaum, seit vielen Jahrhunderten eine Volksmedizin. Die Pflanze, eigentlich kein Baum sondern eine verholzende, rankende Liane, heißt in China "Schisandra Wu wei zi" und in Japan "Chosen-gomischi". Die chinesische Bezeichnung weist auf die fünf Geschmacksrichtungen der Frucht hin: süß, sauer, scharf, bitter und salzig, die mit den fünf Elementen der chinesischen Medizin korrespondieren.

Verwendet werden die getrockneten, reifen Früchte. Die biologisch aktiven Substanzen in den Schisandrabeeren enthalten vor allem Lignane wie Schisandrine und Gomisin A, B, C, D, F, G, weiterhin B-Bisabolene, Vitamin E und C. Schisandra zeichnet sich als ein Adaptogen aus. Die Körperfunktionen werden bei Belastung normalisiert, die Stressresistenz wird erhöht und die allgemeine Ausdauer erfährt eine Verbesserung. Die Lignane verhüten eine Leberschädigung und stimulieren auch dieses wichtige Organ, was für den Stoffwechsel und die Entgiftung von Vorteil ist.

Diese Eigenschaften sind wahrscheinlich auf die antioxidativen Eigenschaften der Schisandrine und der Vitamine E und C zurückzuführen. Neuere Studien weisen auf cholinerge Aktivitäten von Schisandra hin. Das bedeutet, dass durch Schisandra der Neurotransmitter Acetylcholin vermehrt freigesetzt wird, was zur Steigerung der Gedächtnisleistungen und der kognitiven Fähigkeiten führt. Untersuchungen zeigen auf, dass Schisandra bei Depressionen hilfreich sein kann, besonders wenn sie auf Stressereignisse zurückzuführen sind. Geschätzt wird Schisandra in China auch als natürliches Stärkungsmittel für die Sexualenergie.

Hinweis: Schisandra sollte bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, sowie bei hohem Blutdruck und Epilepsie nicht angewendet werden.

Synergistisch unterstützend wirken (Leberfunktion, Entgiftung): Milk Thistle Extrakt (Mariendistel), Dandelion (Löwenzahn)

Eine Kapsel enthält:  
Schisandra (Schisandra chinensis Frucht) 200 mg  
(standard. auf 9% [18 mg] Schisandrine)

Einnahmeempfehlung: Täglich 1-3 Kapseln oder nach Bedarf

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (200 mg) Nr.7260

## Siberian Ginseng / Eleuthero

(Eleutherococcus senticosus)

### Sibirischer Ginseng für das Immunsystem

Diese Ginsengart wurde über viele Jahrzehnte intensiv von der sibirischen Abteilung der Akademie der Wissenschaften der ehemaligen UDSSR untersucht, daher auch die Bezeichnung „Sibirischer Ginseng“. Wie der Amerikanische und der Koreanische Ginseng, gehört auch der Sibirische Ginseng zur Familie der Araliaceae (Efeugewächse). Seine Heimat ist China und der südliche Teil des fernen Ostens von Russland.

Eleutherococcus ist ein mehrjähriger, 2 bis 3 m, manchmal auch etwas höher werdender Strauch, der Zweige mit dicht nach schräg unten abstehenden, ca. 5 mm langen, hellbraunen, nadelförmigen Stacheln aufweist. Daher heißt er in Russland auch „netronik“, was soviel heißt wie „rühr mich nicht an“ oder „chietov kust“ - Teufels Busch.

Die Wurzel enthält als bioaktive Wirkstoffe Eleutheroside, Ginsenoside, Panaxoside, Saponine, Harz, Stärke und die Vitamine A, B1, B12 und E. Eleutherosid A, das in Sibirischem Ginseng vorkommt, ist ein Beta-Sitosterol, ein Glykosid, während Eleutherosid B1 ein Cumarinderivat ist (Cumarine verdünnen das Blut und kommen in sehr vielen Pflanzen vor). Die Inhaltsstoffe kurbeln das Immunsystem an und die Aktivität der Nebenniere, sie stimulieren den Appetit und fördern die Lungenfunktion. Nützlich ist der Wurzelextrakt des Sibirischen Ginsengs bei Herz-Kreislaufproblemen, Bronchitis, Diabetes, Unfruchtbarkeit, Energiemangel und Stress. Außerdem bietet der Extrakt einen Schutz vor radioaktiver Bestrahlung. Athleten schätzen Sibirischen Ginseng, denn er erhöht die Ausdauer.

Synergistisch unterstützend wirken: Amerikanischer- und Koreanischer Ginseng

Eine Kapsel enthält:

Siberian Ginseng (Eleutherococcus senticosus Wurzel)	250 mg
(standardisiert auf 0,8% [2 mg] Eleutheroside)	

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Kapseln

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (250 mg) Nr.7272

## **St. John's Wort (Hypericum perforatum)**

### **Johanniskraut bei Depressionen**

Johanniskraut wächst auf trockenen Grasflächen, an Waldsäumen, Wegrändern, in Gebüsch und Eichenwäldern. Die Pflanze gehört zur Familie der Hypericaceae (Teestrauchgewächse). Heimisch ist sie in Europa, Teilen Afrikas und Asiens. Man findet Johanniskraut aber auch in Australien und in Nord- und Südamerika. In Europa beginnt die Blütezeit etwa am 24. Juni, dem Johannistag. Daher bekam diese Pflanze den Namen. In den Monaten Juli und August wird das blühende Kraut abgeschnitten, schonend getrocknet und für therapeutische Zwecke aufbereitet.

Das Spektrum an bioaktiven Substanzen im Johanniskraut ist umfangreich: Naphthodian-throne mit hauptsächlich Hypericin und Pseudohypericin, weiterhin Flavon- und Flavonolderivate mit Hyperosid, Quercitin, Rutosid, sowie ätherisches Öl.

Johanniskraut hat eine lange europäische Tradition in der natürlichen Behandlung von Depressionen, Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen. Es hat sich gezeigt, dass Xantrone und Hypericin bestimmte Enzyme wie die Mono-Amino-Oxidase (MAO) in ihren Aktivitäten hemmen. Mono-Amino-Oxidase bauen jene Neurotransmitter ab (Botenstoffe im zentralen Nervensystem), die uns ein Gefühl des Wohlbefindens, der Harmonie und der geistigen Regsamkeit vermitteln, aber auch für die Regulierung von Stimmungen und für die Appetitkontrolle zuständig sind wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Serotonin ist durch den Umbau zu Melatonin bei Dunkelheit darüber hinaus auch für einen erholsamen Schlaf zuständig. Indem der Abbau gehemmt wird, stehen diese wichtigen Transmitter im zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) vermehrt zur Verfügung. Hierauf beruht die antidepressive, beruhigende, schlaffördernde und stimmungsaufhellende Wirkung.

Für Johanniskraut gibt es noch andere Einsatzgebiete. Äußerlich angewendet können die Flavonoide und wahrscheinlich noch andere Inhaltsstoffe zur Wundheilung beitragen. Die beiden bioaktiven Substanzen Hypericin und Pseudohypericin hemmen Herpes simplex Viren und verschiedene andere Viren ab. Die Wirkung des photodynamischen Pigments Hypericin wird durch Sonneneinwirkung kräftig erhöht. Es wird vermutet, dass die durch Sauerstoff und Licht-einwirkung vermehrte Produktion von freien Radikalen den Viren den Garaus machen.

Hinweis: Bei der Anwendung als Antidepressivum und Stimmungsaufheller tritt die Wirkung erst nach regelmäßiger Einnahme über mehrere Wochen ein. Bei Johanniskrautzubereitungen, die zu diesem Zweck verwendet werden, sind Überempfindlichkeitsreaktionen gegen Sonnenlicht nicht beobachtet worden. Bei hellhäutigen Personen kann es bei äußerer Anwendung jedoch zur Ausbildung einer Überempfindlichkeit gegen Sonnenlicht kommen, einer so genannten Photosensibilität. Sie macht sich bemerkbar durch sonnenbrandähnliche Entzündungen der Hautpartien, die stärkerer Sonnenbestrahlung ausgesetzt waren.

Weiterer Hinweis: St. John's Wort (Johanniskraut) kann die Wirkung von Arzneimitteln beeinflussen. Vor dem Gebrauch sollte daher ein Arzt oder Therapeut befragt werden, insbesondere wenn chemisch-synthetische Arzneimittel angewandt werden. Dies gilt insbesondere gerinnungshemmenden Arzneimittel vom Coumarin-Typ, Ciclosporin, orale Kontrazeptiva („Pille“).

Eine Veg. Kapsel/Kapsel\*/Tablette\*\* enthält:  
St. John's Wort (Hypericum perforatum Blüte) 250/300\*/450\*\* mg  
(stand. 0,3-0,5% [750-1.250/900-1.500\*/1.300-2.250\*\* mcg] Hypericin)

Therapeutische Einnahmeempfehlung: Täglich 3 Veg. Kapseln / 3 Kapseln\* / 2 Tabletten\*\*

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Veg. Kapseln (250 mg) Nr.7276

Flasche mit 60 Kapseln (300 mg) Nr.7278\*

Flasche mit 60 Tabl. (450 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7350\*\*

## **Turmeric (Curcuma longa)**

### **Curkuma fördert die Sekretion des Gallensaftes**

Curcuma oder Gelbwurz aus Indien ist uns mit seiner gelben Farbe aus dem Currygewürz und von den Roben buddhistischer Mönche bekannt.

Für pharmakologische Zwecke werden die getrock-neten, gelb-braunen Rhizome verwandt. Die aktiven Substanzen der Curcuma Rhizome sind die Curcu-minoide mit Curcumin I - III, sowie das ätherische Öl mit Alpha- und Beta-Tumeron und Atlanton. Curcuma gehört zur Familie der Ingwergewächse.

Curcumin fördert die Sekretion des Gallensaftes und die Entleerung der Gallenblase. Es schützt die Leber, unterstützt sie auch bei der Entgiftung gefährlicher Kanzerogene und fängt freie Radikale ab. Die gallenspezifischen Eigenschaften legen nahe, dass Curcumin den Cholesterinspiegel senken kann. Untersuchungen haben auch aufgezeigt, dass Curcumin die Thrombozyten-Aggregation unterdrückt und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Es hemmt die beiden Enzyme Cyclo-Oxygenase und Lipoxygenase, die die Bildung von Leuko-trienen und bestimmten Prostaglandinen katalysieren. Beide Molekülarten sind an Entzündungsvorgängen beteiligt. Außerdem wirkt Curcumin antibakteriell und antimykotisch.

In der Volksmedizin wird Curcumin seit langen bei Arthritis, Leber- und Gallenblasenstörungen, bei erhöhtem Cholesterinspiegel und bei Verdauungsstörungen eingesetzt.

Hinweis: Hohe Dosen sind nicht zu empfehlen bei Gallensteinen, Gelbsucht, akuten Gallen-koliken und schweren Leberstörungen. Curcuma sollte vor Licht geschützt aufbewahrt werden.

Synergistisch unterstützend wirken: Löwenzahn, Mariendistel, Süßholz, Artischocke

Eine Kapsel enthält:

Turmeric (Curcuma longa Rhizome)	400 mg
(standard. auf 95 % [380 mg] Curcumin)	

Therapeutische Einnahmeempfehlung: initial 6, später 3 Kapseln täglich.

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (400 mg) Nr.7284

## **Valerian Root (Valeriana officinalis)**

### **Baldrianwurzel zur Beruhigung**

Die Baldrianwurzel wurde schon von Hippokrates im alten Griechenland verwendet. Volkstümliche Bezeichnungen lauten auch Mondwurzel, Dreifuß und Katzenkraut. Die kräftige, ausdauernde Pflanze hat einen starken Geruch, sie ist in ganz Europa zu Hause. Baldrian wächst in feuchten Wäldern, auf feuchten Wiesen und an Flussufern, aber auch auf trockenen Böden. Die Pflanze gehört zur Familie der Valerianaceae (Baldriangewächse).

Die Wurzel, die im September ausgegraben und vorsichtig getrocknet wird, enthält ätherisches Öl mit überwiegend Monoterpenen, das als wertbestimmender Inhaltsstoff gilt. Bestandteile des Öles sind u.a. Borneol, Camphen, Myrcen, Myrtenol, und Sesquiterpene alpha-Bisabolen, Valeranon, Valerenal, und die schwer flüchtigen Sesquiterpensäuren Acetoxyvalerensäure, Hydroxyvalerensäure und Valerensäure. Valepotriate sind zwar in der frischen Droge enthalten, verflüchtigen sich jedoch recht schnell bei der Handhabung und Verarbeitung.

Mittlerweile wurde die traditionelle Anwendung in zahlreichen klinischen und experimentellen Studien bestätigt. Berichtet wurde über sedierende, beruhigende und schlaffördernde Wirkungen. So wurde auch beobachtet, dass eine subjektive und objektive Verbesserung der Schlafqualität, bei emotionalen Spannungszuständen und Verhaltensstörungen erreicht wird, ohne des gefürchteten die Lebensqualität beeinflussenden „Hangover“ am nächsten Morgen.

Die beruhigende Wirkung der Baldrianwurzel wird heute auf das ätherische Öl zurückgeführt. Früher hielt man auch die Valepotriate für wirksame Komponenten, musste aber feststellen, dass diese so instabil sind, dass sie für die Wirkung nicht verantwortlich sein können. Die beruhigende und entspannende Wirkung der Baldrianwurzel beruht sicherlich auf verschiedenen Mechanismen. Diskutiert werden eine Modulation des GABA-(Gamma-Aminobuttersäure)-Benzodiazepin-Rezeptors, eine Beteiligung am Stoffwechsel der Gamma-Aminobuttersäure, einer Interaktion am Adenosin-Rezeptor und manch andere mehr.

Nervöse Anspannung, Unruhezustände, Nervosität, Schlafstörungen und psychovegetative Beschwerden im Magen-Darmtrakt sind heute die bekannten Anwendungsgebiete für den Baldrian.

Hinweis: Valeriana ist im allgemeinen sehr gut verträglich; man muss beachten, dass der beruhigende Effekt eines pflanzlichen Beruhigungsmittels eine Zeitlang - wenige Wochen - eingenommen werden sollte, bevor sich der gewünschte Effekte optimal entfalten kann.

Synergistisch unterstützend wirken: Passionsblume, Hopfen, Melisse, Lavandula

Eine Kapsel/Tablette\* enthält:  
Valerian (Valeriana officinalis Wurzel) 300/600\* mg  
(standard. auf 1% [3 mg/6 mg\*] Valerensäure)

#### **Therapeutische Einnahmeempfehlung:**

- zur Tagesberuhigung 3-4 x 1 Kapsel oder 2-3 x 1 Tablette,
- zur Verbesserung des Einschlafens 2-3 Kapseln oder 1 Tablette etwa 2 Stunden vor dem Zubettgehen einnehmen.

Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch.

Flasche mit 60 Kapseln (300 mg) Nr.7292

Flasche mit 30 Tabletten (600 mg) mit Langzeitwirkung Nr.7354\*



## **Wild Mexican Yam (Dioscorea mexicana)**

### **Wilder Mexikanischer Yam liefert Diosgenin**

Der wilde mexikanische Yam gehört zur Familie der Dioscoreaceae (Schmerwurzgewächse), die insgesamt 600 Arten umfasst. Verwendet werden die blassbraunen, knolligen Rhizome wegen ihrer Steroidsapogenine, pflanzlichen Hormonen, die in ihrer Struktur den menschlichen recht nahe sind.

In der "New Hormone Therapy", am ehesten zu übersetzen mit der "alternativen Hormontherapie", wird neben DHEA, Melatonin und Pregnenolone immer mehr auch auf pflanzliche Hormone zurückgegriffen, vor allem in den europäischen Ländern, in denen oben genannte Substanzen nicht als Nahrungsergänzungen so leicht zu erwerben sind wie in Nordamerika. Sie sind generell leichter wirksam, man vermutet daher, dass sie auch über längere Zeiträume gut verträglich sind.

Steroide, körpereigene biochemisch aktive Verbindungen, steuern lebenswichtige Funktionen wie den Kohlenhydratstoffwechsel, Entzündungsreaktionen, den Elektrolythaushalt, Wachstum und Reproduktionsprozesse. Beispiele für solche, z.B. aus der Nebennierenrinde stammende Steroide sind die Corticosteroide Cortison, Cortisol oder Aldosteron, aber auch die männlichen Hormone Testosteron und Androsteron und die weiblichen Hormone Progesteron und Östrogen.

Die Yamswurzel (es gibt verschiedene Ausgangsarten) enthält ein diesem menschlichen Hormonen recht strukturähnliches pflanzliches "Phytohormon", das Steroidsapogenin namens Diosgenin. Besonders konzentriert ist dieses in der Yamswurzel-Art *Dioscorea mexicana*, auch als Wild Mexican Yam bekannt, enthalten. Bis heute dient Diosgenin als pflanzliches Ausgangsmaterial zur Synthese von synthetischen Humanhormonen, wie dem Progesteron. Der biochemische Vorteil des Diosgenin besteht darin, dass sich der steroidale Kern leicht abtrennen (oxidieren) lässt und so als eine Progesteron-Typus -Struktur Grundlage für viele weitere Verbindungen bietet.

In verschiedenen Testsystemen wurden estrogene Wirkungen von Diosgenin gezeigt, die im Experiment zum Beispiel der Wirkung von Neoclinestrol durchaus vergleichbar waren.

Der gesunde menschliche Organismus synthetisiert im Normalzustand die biologische benötigten Hormone in ausreichenden Mengenverhältnissen. Krankheiten, Überlastungen und Alterserscheinungen können aber die Synthese beeinflussen, dass eine exogene Zufuhr (Replacement Therapy; Ersatztherapie) indiziert ist. In verschiedenen Studien wurde seit den fünfziger Jahren nachgewiesen, dass Zugaben von Diosgenin aus Wild Mexican Yam physiologische Funktionen und Störungen verbessern können - und dies ähnlich wie die pharmazeutisch (heute meistens synthetisch) produzierten Steroide.

Wegen der strukturellen Ähnlichkeiten diskutiert man heute, inwiefern pflanzliche Hormone wie Diosgenin aus der mexikanischen Yamswurzel eine natürliche Alternative zu synthetischem Hormonen bieten können.

Eine Veg. Kapsel enthält:

Wild Mexican Yam ( <i>Dioscorea mexicana</i> Wurzel)	250 mg
(stand. auf 10% [25 mg] Diosgenin)	

**Einnahmeempfehlung: Täglich 1-2 Kapseln oder nach Bedarf**

Vegetarisch • Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.  
Hypo-Allergen • Frei von Hefe, Weizen, Mais, Soja und Milch

Flasche mit 60 Veg. Kapseln (250 mg) Nr.7294

## Produktindex

### Deutsche, amerikanische und lateinische Bezeichnungen.

Allium sativum	30
American Ginseng	11
Amerikanischer Faulbaum	22
Amerikanischer Ginseng	11
Angelica sinensis	24
ARA-Larix/Olive Leaf	12
Artichoke	14
Ashwagandha	15
Astragalus membranaceus	16
Baldrian	61
Bilberry	17
Black Cohosh	18
Borage Oil	20
Boraga officinalis	20
Borretschöl	20
Boswellia serrata	21
Boswellin	21
Brennnessel	44
Camellia sinensis	37
Cascara Sagrada	22
Chasteberry	23
Chinesischer Engelwurz	24
Cimicifuga racemosa	18
Commiphora mukul	38, 51
Crataegus laevigata	40
Curcuma	60
Cynara scolymus	14
Dioscorea mexicana	63
Dong Quai	24
Echinacea	25, 26
Elderberry	27
Eleutherococcus senticosus	57
Feverfew	28
Fieberkraut	28
Flachsöl	29
Flax Oil	29
Garlic, Garlicetic	30
Ginger	31
Ginkgo biloba	32
Ginseng, amerikanischer	11
Ginseng, koreanischer	41
Ginseng, sibirischer	57
Glycyrrhiza glabra	42
Goldenseal	26, 34
Grape Seed	35
Green Tea (Chinese)	37
Grüner Tee (Chinesischer)	37
Gugulipid	38, 51
Gymnema Sylvestre	39
Hawthorne (English)	40
Heidelbeere	17
Hydrastis canadensis	26, 34
Hypericum perforatum	58
Ingwer	31
□Johanniskraut	58
Kanadische Holunderbeeren	27
Kanadischer Orangenwurz	26, 34
Keuschbaum	23
Knoblauch	30

Koreanischer Ginseng	41
Lapacho	48
Larix occidentalis	12
Leinöl	29
Licorice	42
Linum usitatissimum	29
Mariendistel	43
Milk Thistle	43
Monascus purpureus	50, 51
Mutterkamille	28
Mutterkraut	28
Myrrhe, Mikul	38, 51
Nettle	44
Olea europea	12, 45, 46
Olive Leaf	12, 45, 46
Olivenblatt	12, 45, 46
Oliceutic-20	46
Panax quinquefolius	11
Panax ginseng	41
Passiflora incarnata	47
Passion Flower	47
Passionsblume	47
Pau D'Arco	48
Red Wine	35, 49
Red Yeast Rice	50, 51
Reis (Rote Hefe)	50, 51
Rhamus purshiana	22
Rhodiola rosea	53
Rote Hefe Reis	50, 51
Rotwein	35, 49
Sägepalme	55
Sambucus canadensis fruit	27
Saw Palmetto	55
Schisandra	56
Schmalblättriger Sonnenhut	25, 26
Serenoa repens	55
Sibirischer Ginseng	57
Silybum marianum	43
St. John's Wort	58
Süßholz	42
Tabebuia impetiginosa	48
Tanacetum parthenium	28
Traubensilberkerze	18
Turmeric	60
Urticaria dioica	44
Vaccinium myrtillus	17
Valerian	61
Valeriana officinalis	61
Vitex agnus castus	23
Vitis vinifera	35, 49
Weihrauch	21
Wein (Rot)	35
Weißdorn	40
Wild Mexican Yam	63
Wildrebe	35
Winterkirsche	15
Withania somnifera	15
Yam (Wild Mexican)	63
Zingiber officinale	31

## □ □ **Stichwortverzeichnis**

Abführen	Cascara Sagrada Nr.7136
Abnehmen Rhodiola Nr.72531	Flax Oil Nr.7168,
Acetylcholin	Schisandra Nr.7260
Adaptogen („weiblich“)	Dong Quai Nr.7156
Adaptogen Nr.7100, Ashwaganda Nr.7108, Korean Ginseng Nr.7216, Schisandra Nr.7260,	American Ginseng Siberian Ginseng Nr.7272
Adipositas	Flax oil Nr. 7168
Alkohol	Milk Thistle Nr.7228
Allergie Licorice Nr.7224, Nettle Nr.7232	Garliceutic Nr.7172,
Alpha-Linolensäure	Flax Oil Nr.7168
Alterskrankheit Leaf Nr. 7234, Oliceutic-20 Nr. 7235	Green Tea Nr.7188, Olive
Angina pectoris Nr.7200, (siehe auch Herz)	English Hawthorne
Angstzustände	Valerian Root Nr.7292
Anthocyanoside	Bilberry Nr.7116
Antibiotikum (natürlich) Ginger Nr.7176, Olive Leaf Nr.7234, Oliceutic Nr.7235, Pau D'Arco Nr.7238	Bilberry Nr. 7116
Antioxidantien Elderberry Nr.7163, Ginkgo Biloba Nr.7178, Grape Seed Extract Nr.7184, Green Tea Nr.7188, Red Wine Nr.7244, Turmeric Nr.7284, Olive Leaf Nr. 7234, Oliceutic-20 Nr. 7235	Garliceutic Nr.7172,
Apoplex (siehe auch Cholesterin)	Bilberry Nr.7116, Green Tea Nr.7188,
Arabinogalactan	Ara-6/Olive Leaf Nr.7308
Arteriosklerose Chinese Green Tea Nr.7188, Olive Leaf Nr.7234, Oliceutic Nr.7235, Flax oil Nr. 7168, Red Yeast Rice Nr.7246, Turmeric Nr.7284, Borage Oil Nr. 7120 (siehe auch Cholesterin)	Garliceutic Nr. 7172,
Arthritis Feverfew Nr.7322, Garliceutic Nr.7172, Gugulipid Nr.7192, Licorice Nr.7224, Nettle Nr.7232, Turmeric Nr.7284	Flax oil Nr. 7168, Red Yeast Rice Nr.7246, Turmeric Nr.7284, Borage Oil Nr. 7120 (siehe auch Cholesterin)
Arthrose	Boswellin Nr.7124,
Artischocke	Boswellin Nr.7124 Artichoke Nr.7104

Asthma (siehe auch Allergie)	Garliceutic Nr.7172,
Atemwegserkrankungen	Echinacea Nr. 7160/7318
Augen seed extract Nr. 7184	Bilberry Nr.7116, Grape
Ausdauer	Siberian Ginseng Nr.7272
Bakterien Oliceutic Nr.7235	Olive Leaf Nr.7234,
Baldrian	Valerian Root Nr.7292
Bauchspeicheldrüse 7196	Gymnea sylvestre Nr.
Beruhigung Passion Flower Nr.7236	Valerian Root Nr.7292,
Bindegewebe extract Nr. 7184	Bilberry 7116, Grape seed
Black Cohosh	Black Cohosh Nr.7314
Blase auch Infektionen)	Bilberry Nr.7116, (siehe
Blutdruck Garliceutic Nr.7172, Green Tea Nr.7188, Korean Ginseng Nr.7216, Olive Leaf Nr.7234, Oliceutic Nr.7235, Ginkgo biloba Nr.7178, Hawthorne Nr. 7200	Borage Oil Nr.7120,
Blutzirkulation Ginkgo biloba Nr.7178	Astragalus Nr.7112,
Blutgerinnung Nr. 7176, Ginkgo biloba Nr.7178, Olive Leaf Nr. 7234, Oliceutic-20 Nr. 7235	Bilberry Nr. 7116, Ginger
Blutzucker Nr.7196	Gymnema Sylvestre
Borretschöl	Borage Oil Nr.7120
Boswellin	Weihrauch Nr.7124
Brennessel	Nettle Nr.7232
Bronchitis	siehe Infektionen
Bronchialkatarrh	siehe Infektionen
Candida Garliceutic Nr.7172	Pau D'Arco Nr.7238,
Cholesterin Gugulipid Nr.7192, Red Yeast Rice Nr.7246, Red Yeast Rice/Gugulipid Nr.7247, Artichoke Nr.7104, Flax oil Nr. 7168, Turmeric Nr.7284	Garliceutic Nr. 7172,

Chronische venöse Insuffizienz seed extract Nr. 7184, Red Wine Nr.7244	Bilberry Nr. 7116, Grape
Cimicifuga racemosa	Black Cohosh Nr.7314
Colitis ulcerosa Curcuma	Boswellin Nr. 7124 Turmeric Nr.7284
Darmentleerung	Cascara Sagrada Nr.7136
Darmperistaltik	Cascara Sagrada Nr.7136
Demenz	Ginkgo biloba Nr.7178
Depression Rhodiola Nr.72531, Passion Flower Nr. 7236, Schisandra Nr. 7260	St. John's Wort Nr.7276,
Diabetes Nr.7196, Bilberry Nr. 7116, Grape seed extract Nr. 7184	Gymnema Sylvestre
Durchblutung English Hawthorne Nr.7200	Ginkgo Biloba Nr.7178,
Echinacin	Echinacea Nr.7160
Eicosanoide	Flaxoil Nr.7168
Ekzem Nettle Nr.7232, Flax oil Nr. 7168	Borage Oil Nr. 7120,
Endometriose	Chasteberry Nr.7144
Energie Siberian Ginseng Nr.7272, Rhodiola Nr.72531	Korean Ginseng Nr.7216,
Entgiftung Thistle Nr.7228	Garlicetic Nr.7172, Milk
Entspannung Passion Flower Nr.7236	Valerian Root Nr.7292,
Entzündungen Gugulipid Nr.7192, Feverfew Nr.7322, Licorice Nr.7224, Echinacea Nr. 7162/7320, Elderberry nr. 7163	Boswellin Nr.7124,
Erkältung Echinacea Goldenseal Nr. 7162/7320, Goldenseal Nr.7180, Ara-6/Olive Leaf Nr.7308	Echinacea Nr.7160,
Fettsäuren Oil Nr.7168	Borage Oil Nr.7120, Flax
Fettverdauung Yeast Rice Nr.7246,	Artichoke Nr.7104, Red
Fieber	Feverfew Nr.7322
Fieberkraut	Feverfew Nr.7322

Flavonoide Hawthorne Nr.7200, Licorice Nr.7224, Olive Leaf Nr.7234, St. John's Wort Nr.7276	Green Tea Nr.7188,
Freie Radikale Elderberry Nr.7163, Ginkgo Biloba Nr.7178, Grape Seed Extract Nr.7184, Green Tea Nr.7188, Red Wine Nr.7244	Bilberry Nr.7116,
Galle (Anregung) Nr.7176, Turmeric Nr.7284 □Gamma-Linolensäure	Artichoke Nr.7104, Ginger  Borage Oil Nr.7120
Gefäßschutz auch Cholesterin	Red Wine Nr.7244, siehe
Gehirnleistung Schisandra Nr.7260, Rhodiola Nr.72531	Ginkgo Biloba Nr.7178,
Gelenke	siehe Arthritis
Geriatric	Korean Ginseng Nr.7216
Gewichtsregulation	siehe Abnehmen
Gicht Nr.7232	Boswellin Nr.7124, Nettle
Ginkgo Biloba	Ginkgo Biloba Nr.7178
Ginseng Nr.7100, Korean Ginseng Nr.7216, Siberian Ginseng Nr.7272	American Ginseng
GLA (Gamma Linolen-Säure)	Borage Oil Nr.7120
Glykoside Leaf Nr.7234	Licorice Nr.7224, Olive
Grippe Echinacea Goldenseal Nr.7162/7320, Goldenseal Nr.7180, Ara-6/Olive Leaf Nr.7308	Echinacea Nr.7160/7318,
Grüner Tee Nr.7188	Green Tee (Chinese)
Haarwachstum	Nettle Nr.7232
Harnausscheidung	Artichoke Nr.7104
Harnsäure	Nettle Nr.7232
Harnsteine	Cascara Sagrada Nr.7136
Harnwegsinfektion	Bilberry Nr. 7116
Heidelbeere	Bilberry Nr.7116
Herzkranzgefäße	Hawthorne Nr. 7200
Herz-Kreislauf Borage Oil Nr. 7120, Garliceutic Nr. 7172, Green Tea Nr.7188, Olive Leaf Nr. 7234, Oliceutic-20 Nr. 7235	Hawthorne Nr.7200,

Hitzewallungen Borage Oil Nr. 7120	Black Cohosh Nr.7314,
Holunder	Elderberry Nr.7163
Hormonsystem Nr.7294, Borage Oil Nr.7120	Wild Mexican Yam
Hormonsystem („weiblich“) Chasteberry Nr.7144, Dong Quai Nr.7156, Wild Mexican Yam Nr. 7294 <input type="checkbox"/> Hyperaktivität	Black Cohosh Nr.7314, Passion Flower Nr.7236
Hypoglykämie	Licorice Nr.7224
Huang Ch'i	Astragalus Nr. 7112
Immunsystem Nr.7308, Astragalus Nr.7112, Echinacea Nr.7160, Echinacea / Goldenseal Nr.7162, Elderberry Nr.7163, Goldenseal Nr.7180, Olive Leaf Nr.7234, Oliceutic Nr.7235, Pau D'Arco Nr.7238, Siberian Ginseng Nr.7272, Dong Quai Nr. 7156	Ara-Larix/Olive Leaf
Infektionen	siehe Immunsystem
Ingwer	Ginger Nr.7176
Insulin 7196	Gymnea sylvestre Nr.
Johanniskraut Nr.7276/Nr.7278/Nr.7350	St. John's Wort
Kapillarschutz Nr.7184, Red Wine Nr.7244	Grape Seed Extract
Katarakt	Bilberry Nr.7116
Klimakterium	siehe Wechseljahre
Knoblauch	Garliceutic Nr.7172
Knorpel / Knochen	Boswellin Nr.7124
Konzentrationsstörungen	siehe Gehirn
Kopfschmerzen auch Migräne	Feverfew Nr.7322, siehe
Kopfschmerzen (Klimakterium) Feverfew Nr. 7322	Black Cohosh Nr. 7314,
Koreanischer Ginseng	Korean Ginseng Nr.7216
Koronare Blutgefäße	Hawthorne Nr.7200
Krebserkrankungen Green Tea Nr.7188, Pau D'Arco Nr.7238, Astragalus Nr. 7112, Turmeric Nr.7284	Garliceutic Nr.7172,



Lapacho	Pau D'Arco Nr.7238
Lebensenergie	Astragalus Nr. 7112
Leber Thistle Nr.7228, Licorice Nr.7224, Schisandra Nr.7260, Turmeric Nr.7284	Artichoke Nr.7104, Milk
Leberstoffwechsel Thistle Nr.7228, Turmeric Nr.7284	Artichoke Nr.7104, Milk
Leinöl	Flax Oil Nr.7168
Leistungsfähigkeit Nr.7100 Leistungssteigerung	American Ginseng  siehe Energie
Lipide	Red Yeast Rice Nr.7246
Lumbago	Milk Thistle Nr.7228
Magenverstimmung Nr. 7224	Ginger Nr.7176, Licorice
Makuladegeneration	Bilberry Nr.7116
Mariendistel	Milk Thistle Nr.7228
Menstruationsstörungen Borage Oil Nr.7120, Chasteberry Nr.7144	Black Cohosh Nr.7314,
Migräne	Feverfew Nr.7322
Mikroangiopathie 7184	Grape seed extract Nr.
Morbus Addison	Licorice Nr.7224
Müdigkeit	Korean Ginseng Nr.7216
Mutterkraut	Feverfew Nr.7322
Mykosen	Pau D'Arco Nr.7238
Myrrhe Yeast Rice/Gugulipid Nr.7247	Gugulipid Nr.7192, Red
Nachgeburtsprobleme	Dong Quai Nr.7156
Nachtblindheit	Bilberry Nr.7116
Nasennebenhöhlen	Echinacea Nr.7160
Nervosität Valerian Root Nr.7292, Passion Flower Nr. 7236	St. John's Wort Nr.7278,
Neurodermitis	Borage Oil Nr. 7120

Obstipation 7136	Cascara sagrada Nr.
Ölbaumblätter Nr.7308, Olive Leaf Nr.7234, Oliceutic Nr.7235	Ara-Larix/Olive Leaf
Omega-3-Fettsäure	Flax Oil Nr.7168
OPC's (Oligomere Nr.7184, Red Wine Nr.7244	Grape Seed Extract
Osteoporose Wild Mexican Yam Nr. 7294, Borage Oil Nr. 7120	Black Cohosh Nr.7314,
Östrogenmangel Borage Oil Nr.7120 <input type="checkbox"/> Panikattacken	Black Cohosh Nr.7314, Valerian Root Nr.7292
Passionsblume	Passion Flower Nr.7236
Phytoöstrogene	Black Cohosh Nr.7314
Pilzgifte	Milk Thistle Nr.7228
Pilzinfektionen	Pau D'Arco Nr.7238
Prämenstruelles Syndrom (PMS) Borage Oil Nr.7120, Chasteberry Nr.7144	Black Cohosh Nr.7314,
Polyarthritits	Boswellin Nr.7124
Polyphenole	Green Tea Nr.7188
Proanthocyanidine Nr.7184, Red Wine Nr.7244	Grape Seed Extract
Procyanidine	Hawthorne Nr.7200
Prostata	Saw Palmetto Nr.7256
Psoriasis Oil Nr.7168	Borage Oil Nr.7120, Flax
Radikale Elderberry Nr.7163, Ginkgo Biloba Nr.7178, Grape Seed Extract Nr.7184, Green Tea Nr.7188, Red Wine Nr.7244	Bilberry Nr.7116,
Raynaud-Syndrom	Hawthorne Nr. 7200
Red Yeast Rice Red Yeast Rice/Gugulipid Nr. 7247	Red Yeast Rice Nr.7246,
Reisekrankheit	Ginger Nr.7176
Rekonvaleszenz	Korean Ginseng Nr.7216
Retina 7184	Grape seed extract Nr.

Rheuma auch Entzündungen)	Boswellin Nr.7124, (siehe
Sägepalme	Saw Palmetto Nr.7256
Saw Palmetto	Saw Palmetto Nr.7256
Scheidentrockenheit	Black Cohosh Nr. 7314
Schisandra	Schisandra Nr.7260
Schlafstörungen St. John's Wort Nr.7276, Valerian Root Nr.7292	Passion Flower Nr.7236,
Schlaganfall auch Cholesterin □Schmerzen Feverfew Nr.7322, Valerian Root Nr.7292	Green Tea Nr.7188, siehe Boswellin Nr.7124,
Schuppenflechte	Flax oil Nr. 7168
Schwermetalle	Milk Thistle Nr.7228
Schwindel	Ginkgo Biloba Nr.7178
Schweißausbrüche (Klimakterium)	Black Cohosh Nr. 7314
Sehstörungen	Bilberry Nr.7116
Sexualenergie	Schisandra Nr.7260
Sibirischer Ginseng	Siberian Ginseng Nr.7272
Silizium	Nettle Nr.7232
Silymarine	Milk Thistle Nr.7228
Stärkungsmittel Astragalus Nr.7112	Korean Ginseng Nr.7216,
Stimmung	St. John's Wort Nr.7276
Strahlung 7272	Siberian Ginseng Nr.
Steroidhormone (natürlich) Gugulipid Nr.7192	Astragalus Nr.7112,
Stress American Ginseng Nr.7100, Korean Ginseng Nr.7216, Siberian Ginseng Nr.7272, Rhodiola Nr.72531, Schisandra Nr. 7260	Ashwagandha Nr.7108,
Süßholz	Licorice Nr.7224
Tannine	Hawthorne Nr.7200

Thrombose  
Nr.7188, (siehe auch Cholesterin)

Tinnitus

Tonikum

Triglyceride  
Gugulipid Nr. 7192

Tumorerkrankungen

Übelkeit

Umweltgifte

Unruhe  
St. John's Wort Nr.7276, Valerian Root Nr.7292  
 Venenentzündung

Veneninsuffizienz  
Wine Nr.7244

Verdauung  
Nr.7176, Turmeric Nr.7284

Verstopfung

Virale Infektion  
Echinacea Nr.7160, Echinacea/ Goldenseal Nr.7162, Pau D'Arco Nr.7238

Viren  
Oliceutic Nr.7235, Pau D'Arco Nr.7238

Vitalität

Wechseljahre  
Chasteberry Nr.7144, Dong Quai Nr.7156, Passion Flower Nr.7236, Borage Oil Nr.7120

Weihrauch

Weissdorn

Widerstandskraft

Yamswurzel  
Nr.7294

Green Tea Extract

Gingko Biloba Nr.7178

Korean Ginseng Nr.7216

Artichoke Nr. 7104,

siehe Krebserkrankungen

Ginger Nr.7176

Milk Thistle Nr.7228

Passion Flower Nr.7236,

Bilberry Nr.7116

Bilberry Nr. 7116, Red

Artichoke Nr.7104, Ginger

Cascara Sagrada Nr.7136

Astragalus Nr.7112,

Olive Leaf Nr.7234,

siehe Energie

Black Cohosh Nr.7314,  
Borage Oil Nr.7120

Boswellin Nr.7124

Hawthorne Nr.7200

siehe Immunsystem

Wild Mexican Yam