

Heilpilze

Ihr Einsatz in der Naturheilkunde

Entzündungen und chronische Entzündungen

Eine Lösung muss her

Cannabis in der Medizin

Heftig in der Kritik?!





& mehr Energie*

- √ einzigartiges Saftkonzentrat aus über 70 hochwertigen Lebensmitteln
- ✓ Dosierung der Vitamine und Spurenelemente nach den Empfehlungen der orthomolekularen Medizin**
- √ wissenschaftlich gepr
 üft und bestätigt
- √ Naturprodukt ohne Zusatzstoffe, ohne Gentechnik, glutenfrei, vegan

Die tägliche Basis für

- ✓ gesunde Zellen¹
- mehr Energie²
- ein starkes Immunsystem³
- Psyche & Konzentration⁴
- √ hormonelles Gleichgewicht⁵

*Bei den Vitalstoffen in LaVita handelt es sich um folgende Vitamine und Spurenelemente mit folgenden Wirkungen: 1) gesunde Zellen: Vitamin B2, Vitamin E, Mangan, Zink helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen; 2) Energie: Biotin, Eisen, Jod, Kupfer, Magnesium, Mangan, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B12, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei; 3) Immunsystem: Selen, Vitamin B12, Vitamin D, Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei; 4) Psyche & Konzentration: Biotin, Niciri, Vitamin C tragen zur normalen psychischen Eunktion

tion: Biotin, Niacin, Vitamin C tragen zur normalen psychischen Funktion bei; Jod und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei; 5) Hormone: Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. ** Handbuch der Orthomolekularen Medizin (Dietl/Ohlenschläger)

Titelthemen



stock adobe com

Heilpi

Nicht me Sabine F





Foto: Sakuraco -

Entzündungen	und	chronische	Entzündungen
--------------	-----	------------	--------------

Zivilisationskrankheiten und Entzündung Prof. Dr. med. Olaf Adam	20
Wie können stille Entzündungen vermieden werden? Dr. med. Edmund und Nathalie Schmidt	25
Schleimhautentzündungen über den Thymus behandeln Margret Rupprecht	29
Effektive Therapie für akute und chronische Entzündungen Ulrike Hummel	32
(Ur-)Tinkturen bei Entzündungen Tobias Müller	35
Eine komplexe Problematik Thomas Dunkenberger	38



Foto: H_Ko -

Cannabis in der Medizin

Eine Karriere der Gegensätze Barbara Schuhrk	41
Schlucken, einatmen oder äußerlich anwenden? Leonard Leinow und Juliana Birnbaum	45
Causa "Cannabis" Martin Möhrke	48
Cannabis in der Diskussion: Pro und Kontra Barbara Schuhrk	50

Kurz und knapp Heilkräuter bei Magen-Funktionsstörungen Michelle Mück	. 5
Praxistipp	
Lachen ist gesund!	
Dr. phil. Thomas Scholze	. 54

Zahnheilkunde	
Stille Entzündung im Kiefer und Neurologische Dysregulation Dr. Johann Lechner	57
Metallfreie Implantatversorgung Dr. med. dent. Lutz Spanka	62

Inhalt

Infektionen Praktische Methoden bei (Corona-)Virusgefahr Die aktuelle Corona-Virus-Pandemie Dr. Dr. med. Thomas Beck Homöopathie Auf dem Weg zur integrativen Medizin Recht Darfich ...? Traditionelle Chinesische Medizin Die 8 Brokatübungen







Verbände

B.I.T. – Schulmedizin und Klimaforschung auf tönernen Füßen <i>Dr. med. Bodo Köhler</i>	8:
EVfK – Die Umsatzsteuer – ist zu verstehen!, Teil 1 <i>Dr. Marie Sichtermann</i>	84
DIE HEILPRAKTIKER e. V. – Vorlage Rechtsgutachten zum HP-Recht bis Mai 2020	8!

Firmentorum	
Der gesunde Darm Prophylaxe für den Darm Norbert Mittermaier	80
Rubriken	
Editorial	1 96

Die CO. med Service-Seiten

Meldungen aus der Industrie

rictaingen aas act inaastite	00
Veranstaltungen	88
Tipp des Monats: Energetische Spagyrik	88
Interessant und Wissenswert	89
Rezept des Monats: Kürbis-Gnocchi	90
Übung des Monats: Dippings und Kniebeugen	91
Buchtipps	91
Marktplatz	93

Zellschutz und Immunabwehr



Unterstützt:

- die Erhaltung normaler Haut ⁶, Haare und Nägel 1
- eine normale Schilddrüsenfunktion⁴
- die Zellen vor oxidativem Stress^{1,2,4,5}
- eine normale Funktion des Immunsystems^{1,2,4,6}
- einen normalen Energiestoffwechsel, die Verminderung von Müdigkeit^{2,3}

1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6. 4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.



In Apotheken erhältlich!

SelenoPrecise (100 µg Selen als Selenhefe) PZN 00449378 60 Dragees 150 Dragees PZN 00449384

Selen + Zink

PZN 10074382 PZN 10074399 180 Dragees 100 μg Selenhefe, Zink, Vitamin A, B₆, C, E



...die mit dem goldenen Mörser Tel: 0461-14140-0 E-Mail: info@pharmanord.de www.pharmanord.de

Wie können stille Entzündungen vermieden werden?

Eine ernst zu nehmende Gefahr für unsere Gesundheit | *Dr. med. Edmund und Nathalie Schmidt*

Der Begriff "stille Entzündung" oder "silent inflammation" hat bis dato in der Medizin keine eindeutige Definition. Es gibt zwar mehrere hundert Artikel zum Thema Entzündungen, aber immer noch keine klare Einteilung. Auf jeden Fall handelt es sich um Entzündungen mit nur mäßig bis minimal erhöhten Entzündungsmarkern. Stille Entzündungen sind zwar weit verbreitet, werden aber leider oft übersehen oder deren Anzeichen falsch gedeutet. Mit einer angepassten Ernährung und dem Einsatz von Vitalstoffen, lassen sich stille Entzündungen oft sehr wirkungsvoll und einfach bekämpfen.

Entzündungen im Organismus kommen immer wieder vor. Im Winter zieht man sich leicht eine Erkältung zu, im Sommer entzündet sich eine kleine Wunde am Fuß, in die etwas Dreck kam. Auch Allergien sind eine Art fehlgeleitete Entzündung und können die Atemwege oder die Haut befallen.

Niemand ist vor einer Entzündung gefeit. Schließlich sind sie ein wichtiges Frühwarnsystem unseres Körpers gegen Eindringlinge wie Bakterien, Viren oder Parasiten. Unser Organismus wehrt sich gegen die fremde Invasion und aktiviert durch die Entzündung das umliegende Immunsystem, sodass die Erreger bekämpft werden.

Ein Problem entsteht jedoch, wenn die Entzündung zu lange andauert oder sogar chronisch wird. Besonders gesundheitsgefährdend sind "stille Entzündungen" im Organismus, da sie oft jahrelang unerkannt vor sich hin schwelen, ohne dass es der Betreffende merkt.

Der Körper hat sich dann längst an die kleine Infektion gewöhnt und kompensiert die Symptome sehr lange. In vielen Fällen treten sogar nur unspezifische Anzeichen wie Müdigkeit, Schwächegefühl, Verdauungsstörungen und Infektanfälligkeit auf. Auch chronische Schmerzen können Zeichen einer stillen Entzündung sein, besonders wenn keine wirkliche Ursache gefunden wird.

Ursache für chronische Erkrankungen?

Mittlerweile geht die Medizin jedoch davon aus, dass diese stillen Entzündungen Ursache für zahlreiche ernst zu nehmende Erkrankungen sind. Sie können Atherosklerose verursachen und damit ursächlich für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Aber auch Krebsund Autoimmunerkrankungen sowie Diabetes mellitus und Morbus Alzheimer sollen mögliche Folgen sein. Derzeit erforschen Wissenschaftler die Bedeutung eines stäbchenförmi-

gen Bakteriums als Mitverursacher zahlreicher schwerer Erkrankungen. Das Porphyromonasgingivalis-Bakterium ist der bekannteste Keim bei einer Parodontitis.

In Deutschland sind bereits 14 Prozent der 40-Jährigen und 40 Prozent der 70-Jährigen von einer Zahnfleischentzündung, die sich auf den Zahnhalteapparat und später auch auf den Kieferknochen ausbreiten kann, betroffen. Durch kleinste Verletzungen in der Mundschleimhaut gelangen die Porphyromonas gingivalis in den Blutkreislauf und können sich im gesamten Organismus ausbreiten. So haben Forscher aus den USA, Australien und Polen festgestellt, dass über 90 Prozent der Gehirne von verstorbenen Alzheimer Patienten und der Liquor von Alzheimer-Erkrankten Spuren des Keims enthalten [1]. Dieser Keim scheint auch eine Rolle bei der Entstehung einer rheumatoiden Arthritis mit den typischen Gelenkschmerzen zu spielen.

Stille Entzündungen betreffen sehr oft die Zähne und das Zahnfleisch, aber auch Nasennebenhöhlenentzündungen oder abgekapselte Abszesse im Körper können die Ursache von sich ausbreitenden Erkrankungen im menschlichen Körper sein. Jede fünfte Krebserkrankung scheint davon betroffen zu sein. Auch Depressionen und chronische Darmerkrankungen können die Folgen einer unentdeckten



chronischen Infektion im Organismus sein. Darüber hinaus werden die meisten heutigen Zivilisationskrankheiten durch stille Entzündungen gefördert. Hierzu gehören:

- Diabetes mellitus,
- Krankheiten des Herzens,
- psychische Störungen,
- Demenz und Morbus Parkinson,
- Lungenkrankheiten,
- Fettleber (nicht alkoholisch bedingt),
- chronische Schmerzen und
- vorzeitige Alterung.

Neudeutsch wird der Zustand der stillen Entzündung und dadurch bedingtes vorzeitiges Altern als "Inflammageing" bezeichnet. Die Folgen von Inflammageing verdeutlicht die unten stehende Abbildung. [2]

Fakt ist, dass iede chronische Infektion das Immunsystem auf Dauer schwächt. Erkennen kann man dies an der Veränderung der Leukozyten im Blut, an einer gesteigerten Blutsenkungsgeschwindigkeit und manchmal auch an einem erhöhten C-reaktiven Protein. Die Hauptursache von chronischen Entzündungen sind eine ungesunde Ernährung, eine Überversorgung mit Omega-6-Fettsäuren und dadurch eine Vitalstoffunterversorgung. Hinzu kommen zu wenig körperliche Bewegung und Dauerstress, der dem Körper weitere Vitalstoffe entzieht. Chronischer Stress führt zu einer dauerhaften Cortisol-Ausschüttung, die zwar Entzündungen im Körper hemmt, doch irgendwann erschöpft sich diese Ausschüttung und der Cortisolspiegel bleibt unten.

Natürlich ist es wichtig den Lebensstil zu verbessern, auf eine gesunde Ernährung, gute Zahnpflege, Bewegung und eine Stressreduktion zu achten sowie Entzündungsherde frühzeitig zu sanieren. Doch zusätzlich kann man den Organismus durch den Einsatz zahlreicher Vitalstoffe unterstützen, sodass die Entzündung beseitigt werden kann, die Stressbelastung sinkt und Folgeerkrankungen vermieden werden.

Stressreduktion

Es gibt eine ganze Reihe an Vitalstoffen, die Stresshormone reduzieren können: die B-Vitamine (B1, B2, B6, B12 und Folsäure), Vitamin C, Vitamin D, Selen, Zink, Kupfer und Magnesium. Dass die B-Vitamine einen positiven Einfluss auf die Nervenfunktion haben, ist allgemein bekannt. Auch, dass die Aminosäuren Methionin, Cystein und Taurin Zellmembranen stabilisieren, dadurch den Stress reduzieren und auch stabilisierend auf die Psyche wirken. Weniger bekannt ist, dass die Synthese dieser Aminosäuren nur möglich ist, wenn die oben aufgeführten Vitalstoffe ausreichend vorhanden sind, was in der Regel durch die Ernährung nicht der Fall ist.

Entzündungshemmung

Entzündungen produzieren eine Vielzahl von freien Radikalen (Atome, denen ein Elektron fehlt). Die fehlenden Elektronen holen sich diese Atome von Körperzellen, wobei diese dadurch oft Schaden nehmen oder gar absterben. Unser Organismus hat vielfältige Möglichkeiten freie Radikale abzuwehren. Eine der wichtigsten Abwehrsysteme stellt die Glutathionperoxidase dar. Sie fängt eine Großzahl der freien Radikale ab und eliminiert sie. Sie hat zwei wichtige Bestandteile, nämlich Glutathion und organisches Selen. Anorganisches Selen (Selenit und Selenat) hat eine deutlich kürzere Halbwertszeit als organisches Selen (Selenomethionin und Selenocystein) und ist weniger effektiv. Glutathion wiederum ist eine Mischaminosäure aus den Einzelaminosäuren Glutamin, Glycin und Cystein. Glutathion kann



Abb. 1: Die Folgen von Inflammageing

Quelle: [2]

Organ	Coenzym Q10 Wert bei 20-Jährigen in Prozent	Coenzym Q10 Wert bei 40-Jährigen in Prozent	Coenzym Q10 Wert bei 79-Jährigen in Prozent
Herz	100	68	42
Leber	100	95	83
Lunge	100	100	52
Milz	100	87	40
Nebenniere	100	76	53
Niere	100	73	65
Pankreas	100	92	31
Immunsystem	100	79	40

Tab.: Je älter wir werden, desto mehr nimmt die Coenzym- Q_{10} -Produktion in den Organen ab.

sehr gut aus der Nahrung gewonnen werden, allerdings kann eine langfristige kohlenhydratarme Ernährung schnell zu einem Absinken des Glutathionpools führen.

Das Spurenelement Selen ist in unserer Nahrung nur wenig vorhanden. Im Durchschnitt nimmt jeder deutsche Bundesbürger nur zirka 20 μg Selen am Tag mit der Nahrung auf. Die offiziellen Empfehlungen schwanken zwischen 60 µg und 95 µg. Tatsächlich sollte die tägliche Zufuhr - je nach körperlicher Aktivität und Gesundheit – bei 100 µg und 200 µg liegen. Eine Nahrungsmittelergänzung mit Selen ist somit für jeden sinnvoll. Wichtig ist, dass ein organisches Selen zum Einsatz kommt, denn nur das bindet sich mit vier Atomen Selen zuverlässig an Glutathion zur Glutathionperoxidase. Die Peroxidase verhindert so die Chronifizierung von Entzündungen, die Entstehung von Krebserkrankungen, die Allergiebildung und stärkt darüber hinaus die geistige Fitness. Vor allem im Gehirn ist das von Bedeutung, wie sich an Demenzkranken nachweisen ließ.

In einer Studie an 860 Demenzkranken, die nach ihrem Tod obduziert wurden, fanden sich doppelt so viele Herpesviren bei der Sektion wie bei obduzierten Toten, die nicht an Demenz erkrankt waren. Dieses Ergebnis wurde anhand von Kontrolluntersuchungen verifi-

Neben den enzymatischen Antioxidantien (wie die Glutathionperoxidase) gibt es auch noch direkt wirkende Antioxidantien wie zum Beispiel Vitamin C und Vitamin E. Beschädigen freie Radikale die Zellwand, so bleiben sie an einem Vitamin-E-Molekül hängen. Das wird nun selbst ein radikalisches Vitamin E und wird danach vom Vitamin C wieder regeneriert. Das entstehende Vitamin-C-Radikal wird am Ende der Reaktionskette von enzymatischen Radikalenfängern ebenfalls regeneriert.

All diese Prozesse setzen eine ausreichende Zufuhr von mehreren Vitalstoffen voraus. Natürlich ist eine optimierte Ernährung die Grundlage eines gut funktionierenden Immunsystems. Eine Nahrungsergänzung ist in vielen Fällen jedoch angeraten. Eine gute Basis zur Sicherung einer Grundversorgung ist ein Multivitamin-Präparat - das ebenfalls Mineralstoffe enthält. Die Notwendigkeit der Ergänzung von organischem Selen wurde bereits erklärt.

Energiesteigerung

Die Leistungsfähigkeit des Immunsystems hängt aber nicht nur von der ausreichenden Zufuhr an den beschriebenen Vitalstoffen ab. sondern auch von der Bereitstellung von Energie. Gerade stille Entzündungen führen zu unspezifischen Symptomen, die oft falsch gedeutet werden und ursächlich auf einen Energiemangel zurückzuführen sind. Eine stille chronische Entzündung beschäftigt das Immunsystem permanent und verbraucht so große Mengen an Energie. Typisch für eine stille Entzündung sind Symptome wie chronisches Müdigkeitssyndrom, depressive Verstimmung, Gelenkschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden oder sogar verminderte geistige Leistungsfähigkeit. Oft werden die Symptome als typische Altersbeschwerden oder Wechseljahresbeschwerden verkannt.

Der universelle Energiespender im menschlichen Körper ist Adenosintriphosphat (ATP). Grundlage für die Bildung von ATP ist eine aus-

reichende Konzentration an Coenzym Q₁₀. Coenzym Q₁₀ (auch Ubichinon) ist ein Vitaminoid, eine vitaminähnliche Substanz, die der menschliche Körper aus Aminosäuren und B-Vitaminen zum Teil selbst herstellen kann. Chemisch handelt es sich um eine Verbindung aus Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff, die in allen Körperzellen zu finden ist. Die Fähigkeit der Eigensynthese von Coenzym Q₁₀ nimmt mit dem Älterwerden deutlich ab, sodass es ab dem 40. Lebensjahr von außen zugeführt werden muss, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Immunsystems zu gewährleisten. Organe und Gewebe, wie Herz. Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Nerven, Muskeln und vor allem das Immunsystem, die besonders viel Energie verbrauchen, haben im Alter oftmals einen deutlich erniedrigten Coenzym-Q₁₀-Gehalt.

Ohne Coenzym Q₁₀ ist die Energiegewinnung in der Zelle unmöglich und es kommt zu chronischen Krankheiten, chronischen (stillen) Entzündungen, Krebs und Zelltod. 95 Prozent der erzeugten Körperenergie sind Coenzym-Q₁₀-ab-

In den Mitochondrien, die für die Erzeugung von Energie zuständig sind, wird ATP gebildet, das dann den anderen Zellorganellen als Energieträger zur Verfügung steht. Um ATP zu bilden, muss Energie in Form von Elektronen und Protonen übertragen werden. Diese Aufgabe übernimmt das Coenzym Q₁₀. Um eine stille beziehungsweise chronische Entzündung zu überwinden, darf kein Mangel an Coenzym Q₁₀ vorliegen. Energiereiche Zellen können gut 10.000 Mitochondrien enthalten. Bedenkt man, dass der Mensch aus geschätzt 10 Billi-



Gesund, fit und vital dank Enzym-Wied® N

Eine Kombination u.a. mit hoch-

PLUS ausgesuchte Phyto-Extrakte



Pilotyweg 14, D-82541 Münsing-Amba Fel: +49 (0) 8177 / 9314-0



Dr. med. Edmund Schmidt

Seit 1996 arbeitet Dr. med. Edmund Schmidt zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis in Ottobrunn als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie. Dr. Schmidt hat gemeinsam mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht.

Kontakt:

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de www.ensign-ohg.de facebook.com/Vitalstoffinformation



Nathalie Schmidt

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

Kontakt:

www.Energie-Lebensberatung.de www.ensign-ohg.de facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie onen Zellen besteht, wird verständlich, warum der Mensch sein eigenes Körpergewicht täglich in Form von ATP auf- und wieder abbaut. Doch Coenzym \mathbf{Q}_{10} ist nicht nur der Schlüssel zur Energieversorgung unserer Zellen, es hat auch zusätzliche antioxidative Funktionen im Fettgewebe, es stabilisiert die Zellmembran und hält diese elastisch, es verhindert die Oxidierung der Lipide in den Zellmembranen und es regeneriert Vitamin E für die Radikalenabwehr.

Nicht zu unterschätzen ist die die Wirkung von Magnesium im Energiestoffwechsel. Es macht die Zellmembran durchlässiger für Energie in Form von Adenosintriphosphat und schützt die Zellen vor einer Übererregung. Damit kommt es zu einem optimalen Wirkungsgrad bei der Energiegewinnung in der Zelle. Insofern ist die Kombination von Coenzym \mathbf{Q}_{10} und Magnesium (200 mg tgl.) optimal, um das Energielevel höchstmöglich anzuheben.

Wie ist die Versorgungssituation mit Coenzym Q_{10} ?

Der menschliche Organismus kann in gewissen Grenzen und altersabhängig Coenzym Q_{10} in der Leber selbst synthetisieren. Auch muss eine normale Leberfunktion für die Eigenproduktion vorhanden sein. Bei allen Formen der Leberfunktionsstörung ist die Eigenproduktion von Q_{10} reduziert oder gar aufgehoben. Selbst unter optimalen Bedingungen nimmt die Eigenproduktion vor allem in Organen mit hohem Energiebedarf ab, wie es die Tabelle auf Seite 26 verdeutlicht.

Viele Medikamente (v. a. solche zur Bekämpfung von Entzündungen) behindern die Coenzym- Q_{10} -Produktion, was dann oft zu einer chronischen beziehungsweise stillen Entzündung führen kann, wenn nicht ausreichend Coenzym Q_{10} ergänzt wird. Über die Nahrung kann nur wenig Coenzym Q_{10} aufgenommen werden. In der Regel nicht mehr als ein Prozent des Tagesbedarfes.

Fleisch (Herz und Innereien), fetter Fisch, Pflanzenöle, Nüsse und Vollkorn sind reich an Coenzym- Q_{10} . Veganer und Vegetarier haben hier sowohl ein Problem bei der Zufuhr als auch der Eigenproduktion (Vitamin B_{12}) von Coenzym Q_{10} .

Der tägliche Bedarf an Coenzym Q_{10} für eine gute Energieversorgung liegt bei mindestens 60 mg, empfehlenswert sind jedoch 100 mg täglich (z. B. Q_{10} Bio-Qinon Gold). Aufgrund der schlechten Versorgungssituation über die Nahrung ist eine Ergänzung ab dem 40. Lebensjahr mittels Supplementen nötig. Menschen mit stillen Entzündungen sollten täglich 200 mg Coenzym Q_{10} zu sich führen.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gelten schon seit Langem als Entzündungshemmer. Oft wird das bestritten, aber die Datenlage spricht klar für eine entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren, speziell bei stillen Entzündungen. Wen Studien verunsichern, möge bedenken, dass die Inuit, die sehr viel Fisch essen, und auch die sich traditionell ernährenden Japaner (viel Fischprodukte) viel weniger mit chronischen oder stillen Entzündungen zu kämpfen haben.

Beim Vorliegen von Entzündungen aller Art hat sich die Gabe von zwei bis fünf Gramm Omega-3-Fettsäuren bewährt. Wichtig ist, dass die positiven Effekte zeitversetzt, daher erst nach zwei bis drei Wochen einsetzen.

Fazit

Stille Entzündungen werden zunehmend ein Problem der heutigen Zeit. Immer mehr Mikrofremdkörper wie Feinstaub und Mikroplastik müssen vom Organismus eliminiert werden. Das überfordert oft unser Immunsystem und eine stille Entzündung ensteht.

Alleine mit der Nahrung kann unser Organismus die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems nicht sicherstellen, sodass der Einsatz von qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungen für unsere Gesundheit immer wichtiger wird.

Keywords: Forschung, Rheuma, Alzheimer, Demenz, Dentologie, Stress, Nahrungsergänzung, Ernährung, Immunsystem

Interessenskonflikt: Dieser Beitrag ist in Zusammenarbeit mit der Firma Pharma Nord entstanden.

Literaturhinweis

- [1] Doiminy; Casey et al Science Advances 23 Jan 2019: Vol. 5, no. 1, eaau3333; DOI: 10.1126/sciadv.aau3333
- [2] Schmiedel, Volker. Omega-3 und stille Entzündungen. MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG Stuttgart. New York EHK 2018; 67(04): 198-204 DOI: 10.1055/a-0647-0080
- [3] Readhead B et al. Neuron 2018; 99: 64-82.e7