Vitalsee 02.11.2026 – Webinar

1. Geschwollene Beine – Herzfunktion und Venenschwäche

- **Ursachen:** Geschwollene Beine können durch eine eingeschränkte Herzleistung, Venenschwäche oder einen verminderten Eiweißgehalt im Blut entstehen. Auch bei einer Ejektionsfraktion von etwa 50 % kann bereits eine beginnende Herzinsuffizienz vorliegen. Permanentes Vorhofflimmern kann auf eine kardiale Überlastung hinweisen.

- **Orthosiphon aristatus:** Wirkt als pflanzliches Diuretikum und fördert die Wasserausscheidung über die Nieren. Die Wirkung bei ausgeprägten Ödemen wird mit etwa 10 mg Furosemid verglichen. Bei gleichzeitig erhöhtem Blutdruck kann eine moderate Blutdrucksenkung auftreten.

- **Herzunterstützung:** Weißdorn (Crataegus) wirkt herzstärkend und blutdruckstabilisierend, kann den Blutdruck jedoch leicht anheben. Granatapfel (Punica granatum) unterstützt das Herz-Kreislauf-System, ohne den Blutdruck zu erhöhen. (Empfehlung 3x täglich)

- **Magnesium und Coenzym Q10:** Sind für die elektrische Stabilität, Muskelkontraktion und mitochondriale Energieversorgung des Herzmuskels von Bedeutung.

- **Gefäß- und Lymphsystem:** Rutin wirkt abschwellend, unterstützt den Lymphfluss und stabilisiert die Kapillaren. Rotes Weinlaub wird bei chronischer Venenschwäche eingesetzt.

- **Eiweißstatus:** Ein niedriger Gesamteiweißwert im Blut vermindert den kolloidosmotischen Druck und kann dadurch die Entstehung von Ödemen begünstigen. Als optimaler Wert werden etwa 7,7 g/dl angegeben, bei einem Referenzbereich von 6,4–8,0 g/dl.

2. Wiederkehrendes Erysipel – Hautbarriere und Immunsystem

- **Erkrankung:** Ein Erysipel (Rotlauf) ist eine bakterielle Hautinfektion, die häufig am Unterschenkel auftritt. Lymphödeme, Stauungsdermatitis, aufgeweichte Haut und eine geschädigte Hautbarriere begünstigen das Eindringen von Streptokokken und Staphylokokken. Diabetes und vorausgegangene lokale Kortisonbehandlungen können zusätzliche Risikofaktoren sein.

- **Entstauung:** Lymphdrainage, Kompressionsstrümpfe und regelmäßige Bewegung unterstützen den Lymphabfluss. Ergänzend werden Orthosiphon und Rutin eingesetzt.

- **Hautregeneration:** Schwarzkümmelöl (Nigella sativa) enthält Linolsäure und unterstützt die Hautbarriere. Als Dosierung zweimal täglich ein Teelöffel. Kollagenkomplexe dienen der Geweberegeneration.

- **Immunsystem und Gefäßschutz:** Vitamin C, OPC, Maqui beere und Andrographis werden zur Immunmodulation und zum Gefäßschutz eingesetzt. OPC unterstützt zusätzlich die Fließeigenschaften des Blutes.

- **Pflanzliche Begleitung**: Kardenwurzel, Artemisia, Curcuma, Schwarzkümmelöl und Aloe barbadensis werden zur naturantibiotischen Begleitung eingesetzt.

- **Blutzucker:** Bei gleichzeitigem Diabetes soll der HbA1c-Wert auf unter 7,0 % optimiert werden. Zimt, Curcuma und Extrakt der grünen Kaffeebohne unterstützen den Glukosestoffwechsel und können Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten abflachen.

3. Praxisfall – Chronische Gastritis, Reflux und Barrett-Ösophagus

- Patient männlich Jahrgang 1979, mit Faktor-V-Leiden unter gerinnungshemmender Therapie, chronischer Gastritis, Refluxerkrankung und histologisch gesicherter Barrett-Mukosa.

- **Grüne Heilerde:** Wirkt lokal im Magen-Darm-Trakt, bindet Magensäure und schützt die Schleimhaut. Im Gegensatz zu systemischen Basenpulvern wird sie nicht resorbiert. Als Dosierung werden zweimal täglich ein Teelöffel in Wasser oder zwei Teelöffel auf einen halben Liter Wasser über den Tag verteilt getrunken.

- **Kardenwurzel:** Wird bei Reizmagen, Magenkrämpfen und stressbedingter Gastritis eingesetzt.

- **Artemisia:** Reguliert die Verdauungssäfte von Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse, verflüssigt Schleimstrukturen und fördert die Magen-Darm-Passage.

- **Aloe barbadensis:** Unterstützt ergänzend die Regeneration der Schleimhäute.

- **Therapieverlauf**: Nach zwei Monaten besteht vollständige Beschwerdefreiheit hinsichtlich Refluxes und Magenschmerzen. Nach fünf Monaten zeigt die Magenspiegelung eine Abheilung der chronischen Gastritis und eine vollständige Rückbildung der Barrett-Metaplasie.

4. Praxisfall – Leberbelastung, starker Juckreiz und Erschöpfung

- Patientin Jahrgang 1986, mit starkem nächtlichem Juckreiz ohne primäre Hautveränderungen. Die Beschwerden verstärken sich zwischen 1 und 3 Uhr nachts sowie bei Bettwärme. Weitere Symptome sind verschwommenes Sehen, ausgeprägte Erschöpfung und schwere Beine.

- **Laborbefunde**: Ausgeprägter Eisen- und Folsäuremangel, stark erniedrigter Serotoninspiegel und hohe Toxinbelastung in der Vitalfeldmessung.

- **Leberunterstützung**: Thunbergia unterstützt den Leberzellschutz, den Gallenfluss und die Aktivierung von Entgiftungsenzymen. Die Einnahme erfolgt morgens und abends.

- **Schwarzkümmelöl:** Unterstützt die Stabilisierung der Zellmembranen, die Rückfettung der Haut und wirkt antihistaminisch.

- **Spirulina:** Dient der Bindung von Toxinen und Metallen im Verdauungstrakt.

- **Nährstoffausgleich:** Der Eisenmangel wird zunächst mit Eiseninfusionen und anschließend mit Eisenbisglycinat (Eisen aktiv) behandelt. Zusätzlich erfolgt eine Folsäureergänzung.

- **PEA** (Palmitoylethanolamid): Wird bei Nervenschmerzen nach Gürtelrose eingesetzt und ersetzt im beschriebenen Fall das zuvor verwendete Gabapentin. Die Einnahme erfolgt dreimal täglich mit einer höheren Anfangsdosierung.

- **Psychische Belastung**: Familiäre Suizidfälle und eine hohe berufliche Belastung beeinflussen die Beschwerden. Silberlinde wird zur Trauerbegleitung eingesetzt. Die Arbeitszeit im Familienbetrieb wird von sechs auf drei Tage reduziert und durch personelle Veränderungen eine zusätzliche Entlastung erreicht.

- **Therapieverlauf:** Nach fünf bis zehn Monaten eine vollständige Symptomfreiheit.

5. Mikronährstoffe und Immunstärkung im Herbst und Winter

- **Vitamin D3:** Ist fettlöslich, wird passiv aufgenommen und im Lebergewebe gespeichert. Eine gleichzeitige Magnesiumeinnahme ist für die Aufnahme nicht zwingend erforderlich.

    - **Vitamin-D-Dosierung**: Bei niedrigen Vitamin-D-Speichern wird eine anfängliche Aufsättigung mit 10.000–20.000 IE täglich, angepasst an das Körpergewicht, empfohlen. Eine Erhaltungsdosis von 30.000 IE pro Woche reicht bei starkem Mangel.

    - **Vitamin-D-Zielwerte**: Für den Knochenstoffwechsel werden Werte über 30 ng/ml, für Immunsystem und Muskulatur über 50 ng/ml und für neuropsychiatrische Funktionen über 80 ng/ml angegeben. Laborseitige Toxizitätsgrenzen werden meist erst deutlich über 100–150 ng/ml.

- **Andrographis paniculata:** Wird bei akuten viralen Infekten wie Rhino-, Adeno-, RS- und Coronaviren eingesetzt. Die Wirkung wird mit einer Blockade zellulärer Eintrittspforten in Verbindung gebracht. Bei ersten Symptomen werden zwei Einheiten morgens und zwei abends über ein bis zwei Tage angegeben.
    - **Bei chronischer Borreliose** wird Andrographis besonders in späteren Stadien und bei Neuroborreliose eingesetzt. Kardenwurzel wird vor allem im frühen beziehungsweise bindegewebigen Stadium verwendet.
- **Zink-Bisglycinat:** Unterstützt die Mund- und Atemwegsschleimhäute sowie die Vorbeugung von Aphthen. Als Dosierung etwa 30 mg täglich.
- **Natriumselenit:** Als sichere tägliche Dosierung werden 100 µg angegeben. Im onkologischen Bereich werden teilweise 200 µg eingesetzt, wobei regelmäßige Serumkontrollen alle drei bis vier Monate erfolgen sollen. Die Einnahme von Selen morgens und Zink abends kann die Aufnahme optimieren.
- **Maquibeere:** Besitzt eine hohe antioxidative Wirkung und einen thermogenen Effekt. Die Körperkerntemperatur kann dadurch um etwa 0,2–0,5 °C ansteigen, was besonders bei Kälteempfindlichkeit im Herbst und Winter hilfreich sein kann.

- **Winterblues und Psychoneuroimmunologie**
    - **Griffonia** (5-HTP): Dient als Vorstufe von Serotonin und Melatonin und wird zur Unterstützung von Stimmung und Schlaf eingesetzt. Dosierung zwei Kapseln morgens und bei Bedarf eine weitere Kapsel abends.

Wichtige Wechselwirkung: Griffonia darf nicht mit Antidepressiva, insbesondere SSRI wie Escitalopram, kombiniert werden, da die Gefahr eines lebensbedrohlichen Serotoninsyndroms besteht.

- **Safran**: Wirkt stimmungsaufhellend, angstlösend und schlaffördernd. Er wird als gut verträgliche Alternative bei bestehender antidepressiver oder antipsychotischer Medikation beschrieben und bei unklarer Mehrfachmedikation bevorzugt.
- **Zimt:** Wird mit Wärme und Geborgenheit verbunden und kann zusätzlich die Glukosetoleranz verbessern.

6. Behandlungskonzepte und Therapiesicherheit

- **Konzeptblock-Denken statt starrer Schemata:**
  - Therapeutische Maßnahmen nach Zielblöcken strukturieren:
    1. Entstauung
    2. Barriereaufbau
    3. Immunmodulation
    4. Erregerhemmung
  - Mittel wählen, die mehrere Blöcke gleichzeitig abdecken (z. B. Schwarzkümmelöl für Barriere, Allergie und Antibiose).

- **Vermeidung von Polypharmazie:**
    - Bei gleichzeitiger Verabreichung von mehr als 7 Einzelprodukten sind pharmakodynamische Wechselwirkungen unkalkulierbar.

    - Präferenz für gezielte Einzelstoffe oder klar definierte Reinsubstanzen gegenüber unübersichtlichen Vielstoffgemischen (Historischer Rückblick auf das ausgelaufene Kombinationsprodukt „Vitanovira“).

- **Pädiatrische Dosierungslogik:**
    - Dosierungen primär am Körpergewicht statt am Alter ausrichten (z. B. 25–40 kg: 1-0-1 Einheit; 80 kg Jugendlicher: 2-0-2 Einheiten).