

# Vitalsee 01.09.2025 Webinar - Pflanzen, Nahrungsergänzungsmittel und Therapien

## 1. Griffonia simplicifolia (afrikanische Saubohne):

- Griffonia simplicifolia enthält 100 Milligramm 5-Troxytryptophan pro Kapsel.
- Neue Regelungen führen zu Verwässerung des Wirkstoffs bei manchen Herstellern.
- Wirkung: stimmungsaufhellend, aktivierend, antriebsfördernd, antidepressiv, schlafanstoßend.
- Indikationen: Depression, Schlafstörung, Restless-Legs-Syndrom, Fibromyalgie, Migräne, chronisches Schmerzsyndrom, Angst und Panikattacken.
- Dosierung: Zwei Kapseln morgens, eine abends bei Schlafstörung und depressiver Verstimmung.
- Griffonia kann beim Ausschleichen von SSRIs eingesetzt werden, Überlappung möglich, aber Risiko eines Serotonin-Syndroms bei gleichzeitiger Einnahme.
- Restless-Legs-Syndrom: Zwei Kapseln abends, Wirkung innerhalb von zwei Wochen.
- Kombination mit Mutterkraut bei Migräne möglich.
- Angst und Panikattacken: Kombination mit Safran empfohlen, Safran ist bei Angststörungen effektiver.
- Fibromyalgie: Kombination mit Basenpulver und Hämoleraser empfohlen.
- Ausschleichen von Antidepressiva bevorzugt im Frühjahr (zirka-äolärer Rhythmus).

### Probleme und Risiken

- Risiko eines Serotonin-Syndroms bei gleichzeitiger Einnahme von SSRI und Griffonia.
- Patienten werden oft nicht ausreichend über den Zusammenhang zwischen Schmerzen und Serotoninmangel aufgeklärt.

## 2. Grüne Kaffeebohne:

- Wirkstoff: Chlorogensäure, nicht Koffein.
- Blockiert Zuckeraufnahme im Dünndarm, steigert Stoffwechsel und Fettverbrennung.
- Geeignet zur Unterstützung beim Abnehmen.
- Kombination mit L-Carnitin empfohlen, da L-Carnitin die Lipolyse und Gluconeogenese aktiviert.
- Ketogener Stoffwechsel wird gefördert.
- Blutdrucksenkend, Kombination mit L-Arginin möglich.
- Dosierung: Zwei Stück am Tag
- Beste Einnahme vor den Mahlzeiten.
- Erste 48 Stunden nach Einnahme kann Müdigkeit auftreten.

## 3. L-Arginin und L-Carnitin

- L-Arginin: Stickstoffmonoxid-Donator, erweitert Gefäße, blutdrucksenkend, fördert Mikrozirkulation, hilft Stresshormone abzubauen.
- L-Carnitin: Wirkt hauptsächlich in der Leber, fördert Lipolyse und Gluconeogenese, wichtig zur Vermeidung und Behandlung von Leberverfettung.
- Regelmäßige Fastenzeiten helfen, den Glykogenspeicher zu löschen und Leberverfettung zu vermeiden.
- L-Carnitin unterstützt die Umwandlung von Fett in Zucker.
- Kombination von grüner Kaffeebohne und L-Carnitin ist eine interessante Strategie.
- L-Carnitin unterstützt auch die Membranstabilität im Gehirn.
- L-Arginin verbessert Konzentrationsfähigkeit über Durchblutung, L-Carnitin über Membranfunktion.

#### 4. L-Lysin

- L-Lysin wird zur Reduktion der Viruslast von Herpes-Viren eingesetzt.
- L-Arginin kann Herpes fördern, daher Lysin zur Senkung der Viruslast.
- Empfohlene Kur: Sechs bis acht Wochen, Dosierung zwei morgens, zwei abends.
- Nachhaltige Verbesserung der Viruslast für mehrere Jahre möglich.
- Bei erneuter Häufung von Herpesinfektionen erneute sechswöchige bis achtwöchige Kur.

#### 5. Bio Hanfblütentee und Hanfvollextrakt

Zwei Hanfprodukte im Sortiment: Hanfvollextrakt (kalt gepresst) und Hanfblütentee. Nur zwei oder drei Sorten dürfen gesetzlich genutzt werden. Die verwendete Kultur ist THC-arm.

##### Wirkung und Anwendung von Bio-Hanfblütentee und Hanf-Cannabidiolen

Bio-Hanfblütentee und Hanf-Cannabidiolen werden zur Förderung von Schlaf, Entspannung, Appetit und zur Behandlung von Schmerzen und Krämpfen eingesetzt. Es gibt Einschränkungen bezüglich Suchtpotenzial und Dosierung, insbesondere bei Epilepsie und psychotischen Zuständen.

##### Bio-Hanfblütentee: Wirkung und Einsatz

- Bio-Hanfblütentee wirkt beruhigend, entspannend und appetitanregend, besonders nach Erhitzung.
- Kann schlafanstoßend wirken, aber es gibt viele Pflanzen mit ähnlicher Wirkung.
- Staatliche Regulierung: Nur Pflanzen mit geringem Suchtpotenzial sind zugelassen.
- Starke schlaffördernde Wirkung durch Hanfblüten mit hohem THC, aber erhöhtes Suchtpotenzial.
- Bio-Hanfblütentee wird gelegentlich bei Schlafstörungen eingesetzt.

### **Probleme und Risiken**

- Suchtpotenzial bei schlaffördernden Mitteln.
- Gewöhnungseffekt bei längerer Anwendung.

## **6. CBT Tropfen und Hanf-Cannabidiol: Wirkung und Hype**

- CBT Tropfen, Hanf Tropfen und Liquid werden als Vollspektrum eingesetzt.
- Der Hype um Hanf-Cannabidiol nimmt ab, aber die Wirksamkeit bleibt.
- Anwendung bei Schmerzen, chronischen Schmerzsyndromen, Krämpfen und als Schutz für das Gehirn.
- Monotherapie bei Epilepsie erfordert hohen Cannabidiol-Anteil.
- Dosierung für drei Tage möglich, aber bei Krämpfen nur in Kombination mit anderen Mitteln.
- Angstlösend und antipsychotisch, aber Dosierung muss oft erfolgen.

### **Probleme und Risiken**

- Hoher Cannabidiol-Anteil nötig für Monotherapie bei Epilepsie.
- Nicht allein bei Krämpfen anwenden, sondern in Kombination.

## **7. Kardenwurzel (Wilde Karde): Anwendung und Dosierung**

Die Kardenwurzel wird als natürliches Antibiotikum bei Borreliose, Syphilis, Helicobacter pylori, Magenbeschwerden und Akne eingesetzt. Die Dosierung und Anwendungsdauer variieren je nach Krankheitsbild.

- Wirkt antibiotisch gegen Borrelien, Syphilis, Helicobacter pylori.
- Sehr gute Wirksamkeit bei Magenbeschwerden, Oberbauchblähungen, Reflux, Sodbrennen.
- Einsatz auch bei Akne vulgaris, Akne globata und Akne inversa.
- Syphilis-Patienten werden gelegentlich mit Kardenwurzel behandelt.
- Normale Dosierung: dreimal täglich eine Kapsel.
- Anwendungsdauer: Bei Reizmagen zwei Wochen bis drei Monate; bei Borreliose je nach Phase anpassen.

## 8. Borreliose: Phasen, Therapie und Differentialdiagnose

- Borreliose hat drei Phasen: Haut, Bindegewebe, Nerven.
- In der ersten Phase (Haut) wird Antibiotika empfohlen.
- Ab der zweiten Phase (Bindegewebe, Neuroborreliose) wirkt Antibiotika weniger.
- Zusätzliche Therapie mit Artemisia, Selen und Spirulina zur Öffnung des Schleimpfropfs.
- Hyperthermie kann zur Demaskierung der Borrelien eingesetzt werden.
- Extreme Hyperthermie (bis 42 Grad) birgt Lebensgefahr (Leberversagen, Niereninsuffizienz).
- Moderate Hyperthermie (38,5 bis 40 Grad) empfohlen.
- Ziel: Demaskierung der Borrelien, Abtötung durch Karde, Artemisia oder Antibiotikum.

### Probleme und Risiken

- Extreme Hyperthermie kann zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen.
- Antibiotika wirken in späteren Phasen der Borreliose weniger.

Moderate Hyperthermie (38,5 bis 40 Grad) anwenden, Schleimpfropf mit Selen und Spirulina öffnen, Karde, Artemisia oder Antibiotikum zur Abtötung der Borrelien einsetzen.

### Diagnose und Verlauf der Borreliose

- Diagnose erfolgt klinisch und durch Nachweis von Borrelien-Antikörpern.
- Akute Borreliose (Haut): Antibiotika (zwei Wochen Doxycyclin).
- Chronische Borreliose: Rheumaartige Schmerzen, erhöhte IgG-Werte.
- Differentialdiagnose: Rheuma abklären, IgM und IgG bestimmen.
- Seronarbe: IGG bleibt oft jahrelang positiv.
- Therapieerfolg: Titer-Wert und klinische Symptomatik beobachten.

### Probleme und Risiken

- Unklare Unterscheidung zwischen akuter und chronischer Borreliose bei Apothekenkunden.
- Seronarbe erschwert eindeutigen Nachweis des Therapieerfolgs.

Bei Verdacht auf chronische Borreliose Differentialdiagnose Rheuma durchführen, IgM und IgG bestimmen.

## 9. Helicobacter pylori: Therapie und Kontrolle

- Karde kann bei Helicobacter pylori eingesetzt werden.
- Kombination mit Punica empfohlen.
- Atemtest nach drei Wochen Karde und Punica: Helicobacter pylori negativ.
- Symptome oft schon nach einer Woche gelindert.
- Alternative Therapie: Eradikation mit zwei Antibiotika und Protonenpumpenhemmer.

### Probleme und Risiken

- Nicht alle Patienten möchten die Standard-Eradikationstherapie mit Antibiotika und Protonenpumpenhemmer.

Drei bis vier Wochen Karde und Punica einnehmen, danach Atemtest oder Stuhltest zur Kontrolle.

## 10. Atherosklerose: Therapie, Risikofaktoren und Prävention

Atherosklerose kann mit Knoblauch, L-Arginin, rotem Reis, Curcuma und weiteren Mitteln behandelt werden. Wichtige Risikofaktoren sind Homocystein, Bluthochdruck, Cholesterin, Lipoprotein A, glomeruläre Filtrationsrate, Harnsäure und HBA1C. Bewegung und Umweltfaktoren spielen eine große Rolle.

### Therapie der Atherosklerose und Carotis-Plaque

- Knoblauch (Garlic ID, schwarzer Knoblauch) wirkt wie ein Rohrwachs für Arterien.
- Effekt erst nach längerer Zeit sichtbar (Ultraschall nach einem Jahr).
- L-Arginin bei hämodynamischen Turbulenzen empfohlen.
- Roter Reis zur Cholesterinoptimierung.
- Curcuma und Weihrauch zur Senkung von Entzündungen.
- Homocysteinwert senken mit Vitamin B6, B12 und Folsäure.
- Weitere Risikofaktoren: Bluthochdruck, Cholesterin, Lipoprotein A, glomeruläre Filtrationsrate (<50 verdreifacht Herzinfarktrisiko), Harnsäure, HBA1C (Langzeitzucker).

- Prädiabetes (HBA1C zwischen 5,7 und 6,4) bei bestehendem Plaque therapiewürdig.
- Curcuma und Zimt zur Verbesserung des Zuckerstoffwechsels.

#### **Probleme und Risiken**

- Therapieerfolg erst nach langer Zeit sichtbar.
- Mehrere Risikofaktoren müssen individuell berücksichtigt werden.

Knoblauch täglich einnehmen, L-Arginin bei Bedarf ergänzen, roter Reis (Monocolin) einmal täglich, Curcuma ein bis zwei Stück täglich je nach Ziel, regelmäßige Kontrolle der Risikofaktoren.

### **Prävention und Umweltfaktoren bei Atherosklerose**

Bewegung ist der wichtigste Profaktor zur Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Feinstaub ist ein starker Förderer der Atherosklerose durch Entzündungen in den Gefäßen. Studie im Inntal: Innerhalb von drei Kilometern von der Autobahn signifikant höheres Risiko für Atherosklerose.

Umweltfaktoren wie Feinstaub werden oft unterschätzt.

## **11. Schlafapnoe und pflanzliche Behandlungsmöglichkeiten**

Es wurden verschiedene pflanzliche und manuelle Ansätze zur Behandlung von Schlafapnoe besprochen, einschließlich Gewichtsreduktion, Behandlung von Sinusitis und Allergien, sowie der Einsatz von Nasenspangen und Zahnschienen. Die Bedeutung der Pappmaske bei schwerer Schlafapnoe wurde hervorgehoben.

### **Pflanzliche und manuelle Ansätze bei Schlafapnoe**

- Gewichtsreduktion ist entscheidend, insbesondere bei männlichen und adipösen Patienten. Eine Reduktion um 10 bis 15 Kilo kann die Häufigkeit der Schlafapnoe deutlich senken.
- Chronische Sinusitis und Nebenhöhlenprobleme sollten abgeklärt und behandelt werden, z.B. mit Andrographis, Nasendusche oder Rödern.

- Blutwerte wie antistreptotypes können Hinweise auf chronische Sinusitis geben.
- Allergien sollten mittels IgE gesamt und Allergiescreen abgeklärt werden. Besonders relevant sind Aschka- und Tierhaarallergien.
- Zur Allergiereduktion können Schwarzkümmelöl, Thunbergia und Johannisbeere eingesetzt werden.
- Manuelle Möglichkeiten wie Nasenspange und Zahnschiene (Unterkiefer nach vorne ziehen) können helfen, insbesondere bei Problemen mit der Nasenscheidewand.
- Alkoholkonsum verschlechtert Schlafapnoe.
- Bei ausbleibender Wirkung der genannten Maßnahmen ist eine Pappmaske unumgänglich.
- Schlafapnoe ist ein großer Risikofaktor für Herzinfarkt.

## 12. Lasertherapie bei Narbenbehandlung

Die Anwendung von Minilasern mit 200 Milliwatt für Narbenbehandlungen wurde diskutiert. Stärkere Laser stehen in der Ordination zur Verfügung, aber Minilaser sind für die tägliche Anwendung und bei Narbenstörungen sinnvoll.

- Minilaser mit 200 Milliwatt sind für Narbenbehandlungen relevant und können eingesetzt werden.
- Stärkere Flächenlaser und Hemolaser (rot und blau) stehen in der Ordination zur Verfügung, werden aber nicht täglich angewendet.
- Die Intensität kann über die Häufigkeit und Stärke der Behandlung gesteigert werden.
- Stablaser/Leichtlaser sind sinnvoll bei Narbenstörungen.

### 13. Enzymtherapie nach Operationen und bei chronischen Entzündungen

Die Anwendung von Wobenzym und anderen Enzymmischungen nach Operationen und bei chronischen Entzündungen wurde ausführlich besprochen. Es gibt Pläne für ein alternatives Produkt mit vier Enzymen, da Wobenzym in Österreich schwer erhältlich ist.

#### Wobenzym und Enzymmischungen

- Wobenzym und Enzymmischungen sind auf der To-Do-Liste und wurden mehrfach besprochen.
- Pflanzliche Varianten wie Promerein sind verfügbar und sanfter.
- Hauptanwendungsgebiet ist die chronische inflammatorische Disease, insbesondere im Kieferbereich (Kiefer-Ostitis, Osteomyelitis).
- Wobenzym fördert die Wundheilung, senkt die Komplikationsrate und reduziert Entzündungen in der Wundfläche.
- Wobenzym besteht aus vier verschiedenen Enzymen.
- Ein Produkt vom Vitalsee mit vier einzelnen Enzymen ist geplant, um eine alternative Dosierung zu ermöglichen.
- Große Kliniken haben Interesse an einem alternativen Produkt bekundet.
- Nestle ist der Hauptanbieter eines Enzymprodukts, mit dem man sich nicht direkt anlegen möchte.

#### Probleme und Risiken

- Wobenzym ist in Österreich nicht mehr erhältlich.
- Die Dosierung von Alternativprodukten ist deutlich geringer als bei Wobenzym.
- Chronische Entzündungen im Kieferbereich sind schwer zu behandeln, solange die Wurzelhalse verbleiben.
- Enzymtherapie muss vor Operationen abgesetzt werden, da sie blutungsfördernd ist.
- Hohe Dosierung (z.B. 3 mal 9 Presslinge täglich) ist kostenintensiv.

Entwicklung eines alternativen Enzymprodukts mit vier einzelnen Enzymen, um flexible Dosierung zu ermöglichen und eine Alternative zu Nestle zu schaffen. – Dr. Wolfgang Bittner

## Dosierung und Anwendung von Wobenzym

- Wobenzym kann bei Bedarf hochdosiert werden, z.B. neun Presslinge täglich.
- Bei dauerhafter Einnahme wird eine kurartige Anwendung für einen Monat empfohlen, danach Reduktion auf die niedrigste wirksame Dosis.
- Nach Operationen wurde eine Dosierung von 3 mal 9 Presslingen angewendet.
- Langfristige Einnahme ist bei chronischer inflammatorischer Disease sinnvoll, wenn eine chirurgische Sanierung nicht möglich ist.
- Vor Operationen oder Eingriffen muss Wobenzym abgesetzt werden.

## Probleme und Risiken

- Hohe Dosierung ist kostenintensiv.
- Langfristige Einnahme kann notwendig sein, wenn keine chirurgische Sanierung möglich ist.