

OM Multispektrum-Formel

Orthomolekulare Mikronährstoffkombination für die tägliche Basisversorgung



Beschreibung

Multivitamin Komplex

Die tägliche Basisversorgung des Körpers mit orthomolekularen Mikronährstoffen wie Vitaminen, Vitaminoiden Mineralstoffen, Enzymen und Sekundären Pflanzenstoffen ist essentiell für die ordnungsgemäße Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen. Fehlen Mikronährstoffe kann es zum Beispiel zur Beeinträchtigungen der Funktion des Immunsystems, des Nervensystems oder des Hormonsystems kommen mit weitreichenden Folgen für unsere Gesundheit.

Ein gesunder Mikronährstoffhaushalt bildet daher die Grundlage einerseits für die allgemeine Gesunderhaltung (Prävention) des Körpers und andererseits für die Therapie von Beschwerden und Krankheiten (insbesondere auch von Mangel- und Mangelfolgeerkrankungen).

Die tägliche Basisversorgung mit Mikronährstoffen soll die ausreichende Zufuhr aller notwendigen Mikronährstoffe zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen sicherstellen. Abhängig von den individuellen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie im Falle eines erhöhten Nährstoffbedarfs (zum Beispiel bei Schwangerschaft, sportlicher Betätigung, Belastungssituationen und Stress, eingeschränkter Verdauungsfunktion oder Beschwerden) kann jeweils eine zusätzliche Versorgung mit einzelnen Nährstoffen notwendig sein.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	% NRV ¹
Coenzym Q10	30,00 mg	-
Bromelain	30,00 mg	-
Papain	30,00 mg	-
Lecithin	30,00 mg	-
L-Carnitin	20,00 mg	-
Alpha-Liponsäure	10,00 mg	-
GSH	10,00 mg	-
OPC	15,00 mg	-
Citrus Bioflavonoide	30,00 mg	-
Kieselerde	84,00 mg	-
Beta-Carotin	2,00 mg	-
Vitamin B1	1,10 mg	100%
Vitamin B2	1,40 mg	100%
Vitamin B3	16,00 mg	100%
Vitamin B5	6,00 mg	100%
Vitamin B6	1,30 mg	94%
Vitamin B9	200,00 µg	100%
Vitamin B12	2,60 µg	104%
Vitamin C	80,00 mg	100%
Vitamin D3	5,00 µg	100%
Vitamin E	12,00 mg	100%
Vitamin K1	75,00 µg	100%
Vitamin H (D-Biotin)	50,00 µg	100%
Cholin	30,00 mg	-
Chrom	40,00 µg	100%
Mangan	1,90 mg	95%
Molybdän	19,50 µg	39%
Selen	55,00 µg	100%
Zink	5,10 mg	51%
Sango-Meereskoralle (mit Mg und Ca)	700,00 mg	-
davon Calcium	140,00 mg	18%
davon Magnesium	70,00 mg	19%
Frucht-Komplex (Ananas, Apfel, Aronia, Cranberry, Granatapfel, Mango, Papaya, Schwarze Johannisbeere, Sauerkirsche)	100,00 mg	-
Gemüse-Komplex (Alfalfa, Artischocke, Beta vulgaris, Blumenkohl, Brokkoli, Karotte, Tomate, Spinat, Weißer Spargel, Weißkohl)	100,00 mg	-

¹⁾ Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

Eine sinnvolle Basisversorgung (1) setzt sich aus folgenden synergistisch wirkenden Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminoiden, pflanzlichen Enzymen sowie bioaktiven Pflanzenstoffen zusammen:

Vitamin-Komplex

Vitamine sind lebensnotwendige, organische Mikronährstoffe mit wichtigen Stoffwechselfunktionen. Sie können vom menschlichen Körper nicht bzw. nur unzureichend gebildet werden und müssen daher im Rahmen der täglichen Ernährung in ausreichenden Mengen sowie im richtigen Verhältnis eingenommen werden. Vitamine erfüllen wichtige Funktionen beim Zellenergiestoffwechsel, beim Zellschutz sowie bei der Zellregeneration und Zellsteuerung.

Ein hochwertiger Vitamin-Komplex setzt sich aus den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, sowie den wasserlöslichen B-Vitaminen und Vitamin C zusammen.

Vitamin A wird meist in Form von pflanzlichen Carotinoiden bereitgestellt, die der Körper bedarfsabhängig und ohne Gefahr einer Überdosierung jederzeit in Vitamin A umwandeln kann.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente sind ebenso essentiell an wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Zu den essentiellen Mineralstoffen und Spurenelementen zählen Magnesium, Calcium und Kalium und Mangan, Zink, Selen, Chrom und Molybdän. Der Mineralstoff- und Spurenelementkomplex mit Kalium, Mangan, Zink, Selen, Chrom und Molybdän sollte speziell abgestimmt sein. Zudem sollten Calcium und Magnesium im optimalen Wirkverhältnis 2:1 vorliegen (Sango-Koralle).

Auf die Mineralstoffe Phosphor, Natrium, sowie die Spurenelemente Kupfer, Eisen und Jod sollte

verzichtet werden, sodass auch Personen, die auf eine kontrollierte Zufuhr dieser Stoffe achten müssen (wie Kinder sowie Personen mit einer ausreichenden therapeutischen Supplementierung dieser Stoffe), diese ebenfalls uneingeschränkt einnehmen können. Sollte ein tatsächlicher Bedarf dieser Stoffe vorliegen, sollten sie im Einzelfall durch passende therapeutische Präparate supplementiert werden.

Alpha-Liponsäure

Das Vitaminoid-Alpha Liponsäure ist einerseits für den Fett-, Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel (ATP-Produktion) von elementarer Bedeutung. Zudem stellt Alpha-Liponsäure ein sogenanntes „Super-Antioxidans“ dar, mit einem anti-oxidativem Schutzpotential sowohl im wasserlöslichen als auch fettlöslichen Zellkompartiment. Alpha-Liponsäure fördert außerdem die Reparatur oxidativ geschädigter Zellproteine und hat die Fähigkeit, Vitamin E, Vitamin C sowie Coenzym Q10 und L-Glutathion zu regenerieren.

L-Carnitin

L-Carnitin ist als körpereigene Substanz für den Fett- und Energiestoffwechsel essentiell und hat insoweit einen Einfluss auf die physiologische Leistungsfähigkeit des Menschen. Zudem ist L-Carnitin für die ordnungsgemäße Herzfunktion und das körpereigene Immunsystem von zentraler Bedeutung.

Coenzym Q10

Coenzym Q10 (Ubichinon) ist eine körpereigene Substanz, die „ubiquitär“ in allen Zellen vorkommt und dort als essenzieller Cofaktor der mitochondrialen Energiegewinnung (ATP-Produktion) von Bedeutung ist. Zudem fungiert Coenzym Q10 als wichtiges Antioxidans. Bei einem Mangel an Coenzym Q10 wird somit nicht nur die zelluläre Energie beeinträchtigt, sondern auch die oxidative Belastung der Mitochondrien erhöht. Dies wirkt sicher wiederum negativ auf den zellulären Energiestoffwechsel aus.

Enzym-Komplex

Die Enzyme Bromelain und Papain sind die wichtigsten pflanzlichen Proteasen und von entscheidender Bedeutung für den Abbau von Proteinen. Diese Bestandteile der Proteine werden zum Aufbau nahezu aller körpereigenen Komplexe (wie Enzyme, Struktur- und Transportproteinen, Antikörpern, DNA, Hormonen und Neurotransmittern) benötigt und müssen dem Körper regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Pflanzliche Enzyme wirken sowohl im Magen als auch im intestinalen Bereich. Im Vergleich zu tierischen Proteasen besitzen sie eine 10- bis 100-fach höhere Verdauungsleistung. Somit leisten pflanzliche Proteasen, im Rahmen der täglichen Ernährung, einen wertvollen Beitrag zur besseren und schnelleren Verdauung und Verstoffwechslung von Proteinen.

Bioaktive Pflanzenstoffe

Zusätzlich zu den Vitaminen, Mineralstoffen und Vitaminoiden sollte ein umfassender Frucht- und Gemüse-Komplex mit natürlichen Pflanzenstoffen in konzentrierter Form eingenommen werden. Die Pflanzenstoffe bilden mit den orthomolekularen Mikronährstoffen eine naturidentische, synergistische Wirkkombination mit einer besonders guten Bioverfügbarkeit. Dem liegt die Tatsache zu Grunde, dass beim Konsum von Obst und Gemüse die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe vom Körper noch besser aufgenommen werden als von ihrem natürlichen Umfeld isolierte Vitamine und Mineralstoffe in Monopräparaten.

Praxishinweis

Wegen der höheren und raschen Bioverfügbarkeit ist **Vitamin B6** in die Form von **Pyridoxal-5'-phosphat (P5P)** empfohlen.

Vitamin B12 in der Form des bioaktiven **Methylcobalamin** ist Cyanocobalamin gegenüber, auf Grund der höheren Bioverfügbarkeit, vorzuziehen.

Vitamin C sollte nicht als freie Säure, sondern in der besonders gut verträglichen und bioverfügbaren Form

von **Calcium-L-ascorbat** in Kombination mit **Citrus-Bioflavonoiden** bereitgestellt werden.

Chromhefe, eine organische, natürlich vorkommende dreiwertige Chromverbindung, ist auf Grund der höheren Bioverfügbarkeit Chromchlorid und Chrompicolinat zu bevorzugen.

Zink und Mangan sollte in einer für den Körper gut resorbierbaren Form, wie beispielsweise Zink- bzw. Manganguconat eingenommen werden.

Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf hochwertige, hypoallergene Inhaltsstoffe geachtet werden, ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen.

Anwendungsempfehlung

Dosis und Dauer

Die empfohlene Tagesdosis sollte auf 2 Einnahmen verteilt mit viel Flüssigkeit vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Zur täglichen Einnahme geeignet.

Anwendungsbereich

- 1) Tägliche orthomolekulare Basisversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit gesunder Personen
- 2) Prävention chronisch-degenerativer Erkrankungen
- 3) Optimale orthomolekulare Therapiegrundlage in Kombination mit anderen therapeutischen Präparaten

Sinnvolle Anwendungskombinationen

Olivenblatt-Extrakt: Olivenblattextrakt besitzt antibakterielle, antimykotische und immunstärkende Wirkungen und kann daher als natürliches Heilmittel täglich ergänzt werden.

Abhängig von den individuellen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie im Falle eines erhöhten

Nährstoffbedarfs (zum Beispiel bei Schwangerschaft, sportlicher Betätigung, Belastungssituationen und Stress, eingeschränkter Verdauungsfunktion oder Beschwerden) kann jeweils eine zusätzliche Versorgung mit einzelnen Mikronährstoffen auf Grundlage der diagnostischen Erhebung des individuellen Nährstoffstatus sinnvoll sein.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.