



DR. HARALD SCHELLE

Augenarzt und Kontaktlinsenexperte, s. meine Bücher +Publikationen
 Vitamin-Hormon-D-3-Therapie, Orthokeratologie, Elektro-Akupunktur
 P r i v a t p r a x i s
 Glockengasse 2 A * Kolumba Haus
 50667 K ö l n

aktualisiert: 28.10.2015
 Telefon 0221 254646
 FAX 0221 / 2 57 65 10
 www.kontaktlinsen-schelle.de
 e-mail: schellekl@gmx.de

Was Sie über sog. Nahrungsergänzungsmittel wissen sollten!

Es gibt viele Hunderte von Nahrungsergänzungsmitteln (abgekürzt NEM) und es ist sehr schwierig, die wirksamsten und besten herauszufinden! Wissenschaftlich hinreichend fundiert durch klinische Studien sind nur sehr wenige. Die häufigsten Einwände gegen Nahrungsergänzungsmittel, selbst von Ärzten – und vielleicht auch weil sie von der Schulmedizin bis vor kurzem in Deutschland (an 4 Universitätskliniken derzeit Forschungen, s.u.) – nicht in den USA - weitgehend ignoriert werden, sind diese:

„Ich ernähre mich ja gesund und esse reichlich Obst und Gemüse!“ Diese Einwände sind falsch!

Auch wenn man täglich 5 mal Obst und Gemüse isst, (Gemüse müsste zu 40% roh verzehrt werden, was aber niemand macht) - erreicht man nicht den gleichen Effekt wie mit **JUICE PLUS PREMIUM** aus den USA (**abgekürzt J.P.**), da hier zigtausende sog. sekundäre Pflanzenstoffe von zahlreichen ausgesuchten Obst- Gemüse- und Traubensorten *in der Zelle* zur Wirkung kommen. Diese in der Evolution in Tausenden von Jahren entwickelten Pflanzenwirkstoffe wirken gegen Mikroben jeglicher Art, einschließlich Viren und Pilzen, ja auch gegen Krebs. J.P. ist das bekannteste NEM der Welt!

Ein wesentlicher Aspekt der gesundheitsfördernden Eigenschaften von Obst und Gemüse ist deren Gehalt an sog. Antioxidantien (in den sog. sekundären Pflanzenstoffen). Dies sind Stoffe, die Zellen und andere biologische Strukturen vor unerwünschten Oxidationsprozessen durch sogenannte freie Sauerstoffradikale, wie sie u.a. bei Stress und Sport auftreten, schützen. In verschiedenen Studien mit unterschiedlichsten Methoden hat man dies mit Erfolg untersucht, wobei man erkennen konnte, dass J.P. zu einer deutlichen Reduktion von Markern des oxidativen Stresses und zu einem nachweisbaren Schutz der Zelle führte. Die Forschungen belegen auch, dass die wertvollen Inhaltsstoffe aus Obst und Gemüse nicht nur vom Körper aufgenommen werden, sondern ihre Wirkung auch am richtigen Ort entfalten. Nachweislich können Vitamine erst mit Hilfe der sekundären Pflanzenstoffe voll zur Wirkung kommen, und dies in viel schwächerer Dosierung. Umgekehrt können Vitamine in zu hoher Dosis auch schaden (Vitamin A, D und E). J.P. enthält wichtige Spurenelemente wie Zink und Selen.

J.P. hilft, gesund zu bleiben bzw. gesund zu altern und ist eine **gute Prophylaxe** gegen Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Stressschäden, Augenerkrankungen wie Katarakt und Netzhautdegenerationen. Auch die vielfältigen Gesundheitsschädigungen durch Nikotin bei Rauchern werden gemildert.

J.P. ist so etwas wie ein Jungbrunnen. Es stärkt das Immunsystem, schwächt Allergiedispositionen und ist sogar in der Lage, *intrazelluläre Schädigungen wie die Brüche der in den Mitochondrien enthaltene Desoxyribonukleinsäure zu durchschnittlich 67% zu reparieren und damit Krebs im Anfangsstadium zu stoppen! Dieses sensationelle, für unmöglich gehaltene Ergebnis fanden Forscher bei J.P.*

J.P. hilft effektiv bei der Vermeidung von Infekten, insbesondere grippalen, bei Hypertonien, Herz- Kreislaufkrankungen, Arteriosklerose, Depressionen, Allergien, Hashimoto-Autoimmunthyreoiditis (Forschungsergebnisse von Prof. Ranjbar, Bonn, 2007 auf dem ENA (=European Nutraceutical Association) Kongress in Berlin vorgetragen, beeindruckten mich besonders), Hirnalterung und Alzheimerdemenz, vielen Augenerkrankungen und reduziert wie dargelegt das Krebsrisiko. Kontaktlinsentragen, insbesondere das von mir favorisierte vT- bzw. Dauertragen wird deutlich verbessert! Die Nebenwirkungen einer Strahlen- und Chemotherapie werden erheblich reduziert, gleichfalls Schwangerschaftskomplikationen. Es gibt noch viele andere positive Wirkungen, die hier aber nicht aufgelistet werden können. J.P. ist übrigens das bestdokumentierte NEM der Welt: seit über 19 Jahren Gegenstand klinischer Forschungsprogramme an international führenden Universitäten und Kliniken, in Deutschland an 4 Universitätskliniken: Charite Berlin, Heine Universität Düsseldorf, Witten-Herdecke und Würzburg.

Eine gesundheitsschädliche Überdosierung von Vitaminen ist mit J.P. nicht möglich. Nebenwirkungen sind gelegentlich Meteorismus bzw. Blähungen durch die sog. „Gemüsekapseln.“ Meine Empfehlung: Fencheltee trinken oder Lefax-Kautabletten anwenden.

Weitergehende Informationen s. www.nsa.ch! Ordner mit Publikationen über J.P., Prospekte, Daten CD „Sinn u. Unsinn v. NEM u. DVD“ Die Ernährungslüge- denn sie wissen nicht, was sie essen“ aus Welt der Wunder/RTL2

Bei allen Autoimmun-Erkrankungen sollte J.P. und VitalAstin – s. u. - versucht werden. Außerdem sollte der Vitamin-Hormon-D-3-Blutspiegel auf 80 ng/ ml optimiert werden. Hormon-D-3 hat übrigens eine wichtigere, umfassendere Bedeutung als alle NEM! S. 2 Infos!

Ich empfehle f ü n f weitere relevante NEM : auch diese sind durch mich günstig zu beziehen: 1. RETARON /Ursapharm; 2. beh.Macula + Retina; (Bioenergy Heaktgcare GmbH Köln) 3. Macusan Plus + 4. Luminox bei Nachtblindheit (Agepha).

5. VitalAstin (bzw. BioAstin) = natürliches AstaXanthin, 2 mg pro Kapsel. . Es ist das stärkste bekannte Antioxidans! Es ist zwar nur ein einziger sog. sekundärer Pflanzenstoff und ist nicht im J.P. enthalten. Es wird wahrscheinlich wegen seiner zahlreichen positiven gesundheitlichen Wirkungen in der Zukunft eine wichtige Rolle spielen: s. im Warteraum ausliegendes Buch. Im Literaturverzeichnis Hinweise auf 150 wissenschaftliche Publikationen) . Seine publizierten, erforschten Wirkungen bei Entzündungen, auf das Immunsystem, die Leistungsfähigkeit, Augengesundheit, bei degenerativen Augenerkrankungen und andere Bereiche wie Vermeidung von Sonnenbrand sind beeindruckend. Nebenwirkungen sind außer möglichen Schlafstörungen bei Einnahme am späten Abend nicht bekannt.

V o r Einnahme von J.P. und VitalAstin sollten bei Verdacht bzw. Diagnose oben angeführter Erkrankungen alle relevanten Serumwerte wie Vitamin-Hormon-D-3, CRP, Homocystein bestimmt werden, da diese NEM zahlreiche pathologische Blutwerte bessern oder auch normalisieren können und dies bereits nach 3 Wochen. Vitamin-Hormon-D-3 ist viel mehr ein Hormon als ein Vitamin. – Blutentnahme in der Praxis möglich.-

Ginkgo-Präparate gelten in Deutschland als Medikamente, (sind daher verordnungsfähig), in Frankreich und Belgien als Nahrungsergänzungsmittel. Hochdosiert: **GINGIUM EXTRA 240 mg/ HEXAL**, **TEBONIN** intens oder **RÖKAN NOVO** mit 120 mg können sie das Sehvermögen und Gesichtsfeld verbessern. In vielen Jahren habe ich hiermit die besten Erfahrungen gemacht.

Auch **Magnesium** gilt als NEM wie überhaupt alle Vitaminpräparate. NEM können nicht verordnet werden! **OCUVITE** „Trockenes Auge“ von Bausch& Lomb, ein NEM, indiziert bei Sicca-Syndrom, wird von mir gelegentlich zu Augentropfen empfohlen.