

## Meine Einnahme von Nahrungsergänzungen

Stand: 21.03.2024

[www.parkinsonclub.de](http://www.parkinsonclub.de)

**A** fettlösliches Vitamin, speicherfähig: für mehrere Monate bis zu einigen Jahren in der Leber.

Obwohl Vitamin A keine bekannte Rolle bei der Entstehung oder Entwicklung von Parkinson-Krankheit hat, können bestimmte Aspekte seiner Funktionen indirekt mit dem Parkinson-Krankheitsprozess verbunden sein. Zum Beispiel ist Vitamin A an der Regulation des Immunsystems beteiligt, und es wurde festgestellt, dass Entzündungen eine Rolle bei der Parkinson-Krankheit spielen können. Einige Studien haben auch gezeigt, dass Vitamin A antioxidative Eigenschaften hat, die dazu beitragen können, Zellschäden durch freie Radikale zu reduzieren, was bei der Parkinson-Krankheit relevant sein könnte.

Einnahme: NatuGena Lipo Vitamin Forte 5000, ein Tropfen täglich, 125µg

**B1 (Thiamin)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: ca. 18 Tage

Einige Studien haben darauf hingewiesen, dass Menschen mit Parkinson-Krankheit niedrigere Vitamin-B1-Spiegel im Blut haben könnten als gesunde Personen. Es wird vermutet, dass ein Mangel an Vitamin B1 zur Entwicklung oder Verschlimmerung von neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson-Krankheit beitragen könnte.

Darüber hinaus hat Vitamin B1 antioxidative Eigenschaften, die dazu beitragen können, oxidativen Stress zu reduzieren, der bei der Parkinson-Krankheit eine Rolle spielt. Oxidativer Stress kann zur Schädigung von dopaminergen Neuronen im Gehirn beitragen, was die Entwicklung und Progression von Parkinson-Krankheit beeinflussen kann.

Einnahme: 40mg - alle zwei Tage „Vitamin B Komplex Bioaktiv von Sunday Natural“ (hatte auch mal 2.000mg eine Zeit lang täglich eingenommen)

*Klinische Studien haben eine signifikante Verbesserung der motorischen und nichtmotorischen Symptome bei PD-Patienten gezeigt, wenn täglich 100–200 mg Thiamin intramuskulär (injektion) verabreicht wurden.*

[HIGH-DOSE THIAMIN \(HDT\) THERAPIE für die Parkinson-Krankheit – Offizielle Website für Dr. Antonio Costantini's HDT Research \(\[highdosedthiamine.org\]\(http://highdosedthiamine.org\)\)](#)

**B2 (Riboflavin)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: ca. 6-8 Tage

Es gibt einige Hinweise darauf, dass ein Mangel an Vitamin B2 zu neurologischen Symptomen führen kann, die möglicherweise mit denen von Parkinson-Krankheit überlappen könnten. Einige Studien haben gezeigt, dass Menschen mit Parkinson-Krankheit häufiger einen niedrigen Vitamin-B2-Spiegel aufweisen könnten als gesunde Personen.

Einnahme: 20mg - alle zwei Tage B-Vitaminkomplex

**B3 (Niacin)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: einige Tage bis einige Wochen

Einnahme: 100mg - alle zwei Tage B-Vitaminkomplex (Studie 250mg täglich)

Blutwert: Bei PD sollte der Wert im höheren Referenzbereich liegen.

[Tägliche Niacin-Verbesserung in Verbindung mit verbesserter Lebensqualität und langsamerem Fortschreiten der Parkinson-Krankheit \(ajmc.com\)](#)

**NADH (Coenzym aktive Form von B3)** speicherfähig: begrenzt, muss ständig eingenommen werden

Einnahme: NADH Rapid Prof. George Birkmayer 2 Stück am Tag, (Empfehlung von Dr. Birkmayer: 6 Stück)

**NAD+ Nicotinamid-Ribosid (NR)**

Einnahme: täglich 1 x 300mg TRU NIAGEN, (Studie 3.000mg/Tag – ein Monat lang)

[Nicotinamid-Ribosid-Präparat ist vielversprechend für Parkinson \(parkinsonsnewstoday.com\)](#)

**B5 (Pantothensäure)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: einige Tage bis eine Woche

Einnahme: 50mg - alle zwei Tage B-Vitaminkomplex

**B6 (Pyridoxin)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: einige Wochen bis einige Monate

Einnahme: 20mg - alle zwei Tage B-Vitaminkomplex

Blutwert: Bei PD sollte der Wert im höheren Referenzbereich liegen.

*Zu hohe Werte sind nicht gut. Ausreichende Versorgung ist wichtig – Studie!*

[Vitamin-B6-, B12-Mangel bei Parkinson-Patienten mit Nervenschäden verbunden \(parkinsonsnewstoday.com\)](#)

**B7 (Biotin)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: mehrere Monate

Einnahme: 500uq - alle zwei Tage B-Vitaminkomplex

**B9 (Folsäure)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: einige Wochen bis einige Monate

Einnahme: 400uq - alle zwei Tage B-Vitaminkomplex

Blutwert: Bei PD sollte der Wert im höheren Referenzbereich liegen.

**B12 (Cobalamin)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: für mehrere Monate bis zu mehreren Jahren in der Leber.

Einnahme: 300uq - alle zwei Tage B-Vitaminkomplex + nach Bedarf B12 Tropfen (ein Tropfen=500ug)

Blutwert: Bei PD sollte der Wert im höheren Referenzbereich liegen.

[Metabolische Rettung der  \$\alpha\$ -Synuclein-induzierten Neurodegeneration durch Propionat-Supplementierung und Darm-Neuronen-Signalübertragung in C. elegans: Zellberichte \(cell.com\)](#)

**C (Ascorbinsäure)** wasserlösliches Vitamin, speicherfähig: Die Halbwertszeit von Vitamin C im Blut beträgt etwa 30 Minuten bis 2 Stunden.

Einnahme: ca. 1-2 x 1.000mg Woche

**D3** fettlösliches Vitamin, speicherfähig: für mehrere Wochen bis zu einigen Monaten in Fettgewebe und Leber

Einnahme: NatuGena Forte 5000, zwei Tropfen täglich, 2x125uq

Blutwert: Bei PD sollte der Wert im höheren Referenzbereich liegen.

**E** fettlösliches Vitamin, speicherfähig: für mehrere Monate im Fettgewebe

Einnahme: NatuGena Forte 5000, ein Tropfen täglich, 3mg

Blutwert: Bei PD sollte der Wert im höheren Referenzbereich liegen (Studie - neuroprotektiv).

**K** fettlösliches Vitamin, speicherfähig: für mehrere Tage bis einige Wochen in der Leber

Einige Studien haben darauf hingewiesen, dass Vitamin K an Prozessen beteiligt sein könnte, die mit neuroprotektiven Eigenschaften verbunden sind, wie antioxidativer Schutz, Entzündungshemmung und Unterstützung der Mitochondrienfunktion. Niedriger Wert = Verschlechterung der motorischen Funktionen.

Einnahme: NatuGena Forte 5000, ein Tropfen täglich, 20uq (K2)

Blutwert: Bei PD sollte der Wert im höheren Referenzbereich liegen.

**Magnesium** lebenswichtiges Mineral, speicherfähig: begrenzt – einige Tage bis Wochen im Körper, muss ständig eingenommen werden

Magnesium ist ein lebenswichtiges Mineral, das an vielen biochemischen Prozessen im Körper beteiligt ist, einschließlich der Regulation von Nervenfunktionen und der Neurotransmitterfreisetzung. Einige Studien haben darauf hingewiesen, dass Magnesiummangel mit einem erhöhten Risiko für neurologische Erkrankungen, einschließlich Parkinson-Krankheit, in Verbindung stehen könnte.

Eine Studie, veröffentlicht im "Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry", fand heraus, dass Personen mit höheren Magnesiumspiegeln im Blut ein geringeres Risiko hatten, an Parkinson-Krankheit zu erkranken, verglichen mit denen, die niedrigere Magnesiumspiegel aufwiesen.

Darüber hinaus hat Magnesium antioxidative Eigenschaften, die dazu beitragen können, oxidativen Stress zu reduzieren, der bei der Parkinson-Krankheit eine Rolle spielen kann. Oxidativer Stress kann zur Schädigung von dopaminergen Neuronen im Gehirn beitragen.

Magnesium kann auch eine Rolle bei der Regulation von Dopamin spielen, einem Neurotransmitter, der bei Parkinson-Krankheit eine Schlüsselrolle spielt. Einige Studien haben gezeigt, dass Magnesium die Freisetzung von Dopamin beeinflussen und die Funktion von Dopamin-Rezeptoren modulieren kann.

Einnahme: „Sunday- Magnesium Komplex 9 Ultra“ 2x150mg/jeden Abend,

Blutwert: hoher Wert wichtig! Niedriger Wert bedeuten eventuell einen schlechteren Verlauf.

[Magnesium und Parkinson: Sind Nahrungsergänzungsmittel von Vorteil? | MyParkinsonsTeam](#)

**Omega 3 Fettsäuren** sind mehrfach gesättigte Fette, speicherfähig: keine, muss ständig eingenommen werden

Es gibt Hinweise darauf, dass Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die langkettigen Formen EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), eine potenziell schützende Wirkung gegen die Entwicklung von Parkinson-Krankheit haben könnten.

Einnahme: zur Hauptmahlzeit! täglich Norsan Omega-3 Vegan Kapseln, 2 Stück = EPA: 256mg, DPA: 66mg, DHA: 491mg

[Nahrungsergänzungsmittel für die Parkinson-Krankheit – Bewegt durch Bewegung – Physiotherapie und Wellness \(movedbymovementpt.com\)](#)

**Q10 Coenzym**, speicherfähig: begrenzt – einige Wochen im Körpergewebe, muss ständig eingenommen werden

Coenzym Q10 ist ein antioxidatives Enzym, das eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Zellen spielt und auch als starkes Antioxidans fungiert. Einige Studien haben gezeigt, dass Coenzym Q10 antioxidative und neuroprotektive Eigenschaften haben könnte, die dazu beitragen, die Schädigung von Dopamin-produzierenden Neuronen im Gehirn bei Parkinson-Krankheit zu reduzieren.

Einnahme: täglich „SanoMit ubiquinon“ 12 Tropfen = 30mg (Studie bis zu 1.200mg/Tag)

[Coenzym Q10 und Parkinson-Syndrome: Eine systematische Übersichtsarbeit - PMC \(nih.gov\)](#)

**Zink** essenzielles Spurenelement, speicherfähig: nicht gut – einige Tage bis Wochen im Körper, muss ständig eingenommen werden

Es wird vermutet, dass Zink eine Rolle bei der Regulierung der Funktion des dopaminergen Systems spielen könnte, das bei Parkinson-Krankheit beeinträchtigt ist. Zink kann die Freisetzung von Dopamin beeinflussen und die Aktivität von Enzymen, die Dopamin abbauen, modulieren.

Darüber hinaus hat Zink antioxidative Eigenschaften, die dazu beitragen können, oxidativen Stress zu reduzieren, der bei Parkinson-Krankheit eine Rolle spielt. Oxidativer Stress kann zu einer Schädigung von Dopamin-produzierenden Neuronen im Gehirn führen.

Einnahme: nach Bedarf 25mg/Tag

Blutwert: Bei PD sollte der Wert im höheren Referenzbereich liegen.

### **Sonstige Nahrungsergänzungen, welche ich einnehme**

**Taurin** ist eine Aminosulfonsäure, die in vielen tierischen Lebensmitteln vorkommt und auch im menschlichen Körper produziert wird. Es ist an verschiedenen physiologischen Prozessen beteiligt, darunter die Regulation des Calciumstoffwechsels, die Stabilisierung von Zellmembranen und die neurologische Funktion.

Einige Vorstudien an Zell- und Tiermodellen haben gezeigt, dass Taurin neuroprotektive Effekte haben könnte, die dazu beitragen könnten, neuronale Zellschäden zu reduzieren und die Funktion des Nervensystems zu unterstützen. Diese Effekte könnten theoretisch dazu beitragen, die Symptome der Parkinson-Krankheit zu mildern oder ihr Fortschreiten zu verlangsamen.

Eine Studie, veröffentlicht im "Journal of Neuroscience Research", ergab beispielsweise, dass Taurin die toxischen Wirkungen von MPTP (1-Methyl-4-phenyl-1,2,3,6-tetrahydropyridin) auf dopaminerge Neuronen im Gehirn von Mäusen verringern könnte. MPTP wird oft verwendet, um Tiermodelle der Parkinson-Krankheit zu erzeugen.

Speicherfähigkeit: Im Gegensatz zu einigen Vitaminen oder Mineralstoffen, die in signifikanten Mengen gespeichert werden können (wie Vitamin D in Fettgewebe oder Eisen im Lebergewebe), wird Taurin nicht in großen Mengen gespeichert. Stattdessen wird es entsprechend dem Bedarf der Zellen und Gewebe verteilt und überschüssiges Taurin wird typischerweise über die Nieren ausgeschieden.

Tauringehalt in bestimmten Lebensmitteln - hier einige Beispiele:

- Fleisch und Geflügel - 11 bis 306 Milligramm pro 100 Gramm
- Meeresfrüchte - 11 bis 827 mg pro 100 Gramm
- Milchprodukte - 2 bis 8 mg pro 100 ml

Einnahme: 1.000mg/Tag - Die von der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfohlene maximale Tageshöchstdosis beträgt 6.000mg/Tag.

[Taurinmangel als Alterungstreiber | Wissenschaft \(science.org\)](#)

[Studie: Taurin lässt Nager länger leben | tagesschau.de](#)

**„Ginko – Bilboa 6000 Vit4ever“ 2 x 120mg Extrakt (entspricht 12.000mg Blattpulver) täglich (1-1-0)**

Einige frühe Studien legen nahe, dass Ginkgo biloba möglicherweise eine neuroprotektive Wirkung haben könnte, die bei der Vorbeugung oder Verlangsamung des Fortschreitens von neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson-Krankheit von Nutzen sein könnte. Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Ginkgo biloba könnten dazu beitragen, oxidativen Stress zu reduzieren und die Funktion der Dopamin-Neuronen im Gehirn zu unterstützen.

Einige tierexperimentelle Studien haben vielversprechende Ergebnisse gezeigt, indem sie darauf hinweisen, dass Ginkgo biloba die motorischen Symptome der Parkinson-Krankheit lindern könnte und möglicherweise die dopaminerge Funktion verbessert.

[Ginkgo Biloba And Drug Induced Parkinsonism - Cure Parkinson's \(healthunlocked.com\)](#)

[Wirksamkeit von Ginkgo biloba bei der Behandlung von medikamenteninduziertem Parkinsonismus: Eine randomisierte klinische Studie | IJ Pharmazeutische Forschung | Volltext \(brieflands.com\)](#)

[Gesundheit des Gehirns: Natürliche Lösungen für Alzheimer und Demenz | GesundheitNeuigkeiten \(healthnews.com\)](#)

### **Hericium + Reishi „Firma Hawlik“**

Es gibt einige Hinweise darauf, dass bestimmte Pilze wie der Reishi-Pilz (*Ganoderma lucidum*) und der Hericium-Pilz (*Hericium erinaceus*) potenziell eine Rolle bei der Parkinson-Krankheit spielen könnten, obwohl die Forschung in diesem Bereich noch begrenzt ist.

Der Reishi-Pilz und der Hericium-Pilz werden traditionell in der chinesischen und anderen asiatischen Medizin verwendet und sind für ihre möglichen gesundheitlichen Vorteile bekannt. Beide Pilze enthalten bioaktive Verbindungen, die antioxidative, entzündungshemmende und neuroprotektive Eigenschaften haben könnten.

Einige Vorstudien an Zell- und Tiermodellen haben gezeigt, dass Extrakte aus dem Reishi-Pilz und dem Hericium-Pilz neuroprotektive Effekte haben könnten, die dazu beitragen könnten, neuronale Zellschäden zu reduzieren und die Funktion des Nervensystems zu unterstützen. Diese Effekte könnten theoretisch dazu beitragen, die Symptome der Parkinson-Krankheit zu mildern oder ihr Fortschreiten zu verlangsamen.

Einige kleinere Studien haben vielversprechende Ergebnisse gezeigt, aber weitere gut kontrollierte Studien sind erforderlich, um die potenziellen Vorteile dieser Pilze bei Parkinson-Krankheit zu bestätigen.

Einnahme: - jeweils 300mg – täglich

Alpha Liponsäure 600mg, 2 x zwischen den Mahlzeiten nach Möglichkeit - täglich

Beta Glucane/Nutrimun, 0-0-2 - täglich

Nortase, 2 Stück - zu jedem Essen

Bitter Tropfen, 25 Tropfen - zu jedem Essen  
 Mybiotic Nutrimun, Montag/Mittwoch/Samstag - morgens  
 ColonBalance Biogena, Dienstag/Donnerstag/Freitag/Sonntag – morgens  
 LIV ULTRA Leber Komplex, Sunday natural,  
 Park-MIT, 10 Tropfen, Montag + Donnerstag

### **Nehme ich zur Zeit nicht ein**

**Acai-Beeren** sind reich an Antioxidantien, insbesondere Anthocyanen und Flavonoiden, die potenziell neuroprotektive Eigenschaften haben könnten.

Einige Vorstudien an Zell- und Tiermodellen haben gezeigt, dass Anthocyane und andere Verbindungen in Acai-Beeren entzündungshemmende und neuroprotektive Effekte haben könnten. Diese Effekte könnten potenziell dazu beitragen, die Symptome der Parkinson-Krankheit zu lindern oder ihr Fortschreiten zu verlangsamen.

[Açai-Beeren-Ergänzungen lindern motorische, nicht-motorische Defizite im Mausmodell | Nichtmotorische und motorische Symptome | Parkinson-Nachrichten heute \(parkinsonsnewstoday.com\)](#)

**Ceylon-Zimt**, auch als "echter Zimt" bekannt, wird aus der Rinde des Cinnamomum-verum-Baums gewonnen und wird oft für seine potenziellen gesundheitlichen Vorteile gelobt.

Zimt enthält verschiedene bioaktive Verbindungen, darunter Cumarin und Cinnamaldehyd, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben können. Diese Verbindungen könnten theoretisch dazu beitragen, oxidativen Stress zu reduzieren und Entzündungen zu hemmen, die bei der Parkinson-Krankheit eine Rolle spielen.

Einige Vorstudien an Zell- und Tiermodellen haben gezeigt, dass bestimmte Verbindungen im Zimt neuroprotektive Effekte haben könnten, die dazu beitragen könnten, die Symptome der Parkinson-Krankheit zu mildern oder ihr Fortschreiten zu verlangsamen.

[Bericht: Ceylon-Zimt lindert Parkinso... - Parkinson heilen \(healthunlocked.com\)](#)

### **Kurkuma**

Es gibt Hinweise darauf, dass Kurkuma, insbesondere der darin enthaltene Wirkstoff Curcumin, potenzielle neuroprotektive Eigenschaften haben könnte, die bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson-Krankheit von Nutzen sein könnten. Curcumin ist ein starkes Antioxidans und entzündungshemmendes Mittel, das aus der Kurkumawurzel gewonnen wird.

Studien an Zell- und Tiermodellen haben gezeigt, dass Curcumin neuroprotektive Eigenschaften haben kann, die dabei helfen könnten, Neuronen vor Schäden zu schützen, die mit Parkinson-Krankheit in Verbindung gebracht werden, wie z.B. oxidativem Stress, Entzündungen und der Ansammlung von fehlerhaft gefalteten Proteinen.

Einige vorläufige klinische Studien haben auch vielversprechende Ergebnisse hinsichtlich der potenziellen neuroprotektiven Wirkung von Curcumin bei Parkinson-Krankheit gezeigt. Zum Beispiel

hat eine Pilotstudie, veröffentlicht im "Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry", ergeben, dass Curcumin die motorischen Symptome von Parkinson-Patienten verbessern könnte.

Obwohl diese Ergebnisse vielversprechend sind, ist weitere Forschung erforderlich, um die genauen Mechanismen und die Wirksamkeit von Curcumin bei der Parkinson-Krankheit zu klären. Es ist auch wichtig anzumerken, dass Curcumin schlecht in den Blutkreislauf absorbiert wird und dass zusätzliche Forschung erforderlich ist, um effektive Methoden zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit von Curcumin zu entwickeln.

Insgesamt könnte Kurkuma/Curcumin eine vielversprechende Ergänzung zu den Therapien bei Parkinson-Krankheit darstellen.

[Wirkung von Curcumin auf die idiopathische Parkinson-Krankheit: Eine klinische und Hautbiopsiestudie | Zeitschrift für Neuropathologie und experimentelle Neurologie | Oxford Akademiker \(oup.com\)](#)

### **Mucuna pruriens**

[Schleimhaut vs. Parkinson | Behandlung mit natürlichem Levodopa \(mucunaparkinson.com\)](#)

### **Rapamycin (Rapamune – Pfizer) 5 x 1mg, einmal die Woche**

Rapamycin ist ein Wirkstoff, der ursprünglich als Immunsuppressivum entwickelt wurde, aber auch als mTOR (mammalian Target of Rapamycin)-Inhibitor bekannt ist. mTOR ist ein Enzym, das an verschiedenen zellulären Prozessen beteiligt ist, einschließlich Zellwachstum, Zellteilung und Autophagie (der Prozess, durch den Zellen beschädigte oder nicht mehr benötigte Bestandteile abbauen).

Es gibt Hinweise darauf, dass die Hemmung von mTOR durch Rapamycin neuroprotektive Effekte haben könnte, die bei der Parkinson-Krankheit von Nutzen sein könnten. Eine Studie an Mäusen, veröffentlicht im "Journal of Neuroscience", ergab beispielsweise, dass Rapamycin die Ansammlung von fehlerhaft gefalteten Proteinen im Gehirn reduzieren und die Überlebensrate dopaminerger Neuronen erhöhen könnte.

Darüber hinaus haben einige Vorstudien an Tiermodellen gezeigt, dass Rapamycin die motorischen Symptome der Parkinson-Krankheit bei Mäusen und Ratten lindern könnte.

[Bei Parkinson veranlasst Alpha-Synuclein die Neuronen, zu viele Proteine zu produzieren \(parkinsonsnewstoday.com\)](#)