

## Industrie & Forschung

### Studien – Berichte – Nachrichten

Wie eine randomisierte, kontrollierte Studie der Charité (1) zeigt, spielt die Kombination aus Bewegung und Achtsamkeit eine wichtige Rolle bei der Stressreduktion. Ziel der Studie war es, die Effektivität von Mindful Walking bei Patienten mit einer stark ausgeprägten subjektiv wahrgenommenen psychischen Belastung zu untersuchen.

#### Deutliche Effekte nach vier Wochen

Die Probanden absolvierten zweimal wöchentlich über vier Wochen eine Trainingseinheit bestehend aus 40 Mi-

## Mindful Walking hilft, Stress abzubauen

nuten Gehen und 10 Minuten achtsamem Gehen. Beim achtsamen Gehen, einer jahrtausendealte Meditationsform aus Asien, wird die Aufmerksamkeit auf alle Gefühle und Empfindungen gerichtet, die während der Gehbewegung entstehen, teilweise wird auch die Atmung fokussiert. Nach vier Wochen konnte – verglichen mit der Ausgangssituation – eine deutliche Reduktion von Stressbelastungen festgestellt werden sowie eine Zunahme an Lebensqualität. Diese Effekte waren auch noch nach 12 Wochen nachweisbar. Damit bestätigt die Studie auch die Erfahrungen des Burn-out-Experten Dr. Frank Meyer, die er in seinen Stressbewältigungsworkshops gemacht hat: „Achtsames Gehen macht wach und beruhigt zugleich. Zehn Minuten reichen vielfach aus, um den Teilnehmern einen ganz neuen Erfahrungshintergrund zu vermit-

teln und sie spüren zu lassen, wie es sich anfühlt, wieder frei von Stress zu sein.“

#### Anthroposophische Medizin

Zusätzlich lassen sich stressbedingte Symptome und Erkrankungen mit anthroposophischen Präparaten bekämpfen. „Sie können den Organismus in die Lage versetzen, wieder besser auf äußere und innere Belastungen zu reagieren“, berichtet Dr. Meyer aus seiner Praxis als ganzheitlicher Hausarzt. Mit Neurodoron® und Calmedoron® stehen zwei Arzneimittel zur Verfügung, die die inneren wie äußeren Rhythmen synchronisieren. Neurodoron wirkt durch seine Bestandteile Ferrum Quarz, Kalium phosphoricum und Gold (Aurum metallicum praeparatum) harmonisierend, stabilisierend und aufbauend bei Stress und nervöser Erschöpfung. Das Medika-

ment ist für den Tag gedacht, da es nicht sediert. Nach ärztlicher Indikationsstellung ist es auch zur Langzeiteinnahme geeignet. Bei guter Verträglichkeit bestätigten rund 80 % der Ärzte wie auch der Patienten eine gute bis sehr gute Wirksamkeit. Ergänzend dazu sorgt Calmedoron mit Pflanzenauszügen aus Hopfen, Baldrian, Passionsblume und Hafer dafür, dass Spannungszustände aufgrund von Erschöpfung, Übermüdung oder Reizüberflutung leichter abgebaut werden. So fördert es einen erholsamen und entspannten Schlaf.

#### Literatur

- (1) Teut, M., et al.: Mindful walking in psychologically distressed individuals: a randomized controlled trial. Evid Based Complement Alternat Med 2013; 2013: 489856, doi 10.1155/2013/489856

Quelle: Weleda

## Jetzt auch in Deutschland: Alfa Aktiv

Das Nahrungsergänzungsmittel Alfa Aktiv der Schweizer Quantum-L AG ist nun auch in Deutschland erhältlich. Die Mischung aus Aroniasaft, Johannisbeersaft, Bernsteinsäure, Honig und hoch ionisiertem Wasser mit stark negativem Redoxpotenzial soll die Zellerneuerung, den Zellstoffwechsel sowie den Entschlackungs- und Entgiftungsprozess unterstützen. Untersuchungen der Medizinischen Universität Warschau (Fakultät für Pharmazie) konnten die starken anti-oxidativen Eigenschaften der Inhaltsstoffe von Alfa Aktiv belegen: Sie liegen mit 12.000 µmol/100 ml weit über dem einer Grapefruit (2000 µmol/100 ml). Mit 28.000 Bovis-Einheiten liegt

Alfa Aktiv am oberen Spektrum des Biometers. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe und Eigenschaften wird Alfa Aktiv zur Unterstützung des Zellstoffwechsels sowie der körperlichen Regeneration und Leistungsfähigkeit empfohlen. Die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und der Schutz vor freien Radikalen werden verbessert, und einer Übersäuerung wird entgegengewirkt. Der Saft von Alfa Aktiv entsteht in einem natürlichen Aktivierungsprozess. Das Produkt ist sogar imstande, sich bei bereits eingesetztem Gärungsprozess selbst zu regenerieren – ein Effekt, der sich weiter positiv auf den Anti-Aging-Faktor auswirkt. Darüber hinaus stellt es dem Kör-

per mit seinem hohen Ionisierungsgrad Elektronen zur Regeneration des Zellstoffwechsels und der Neutralisierung von Protonen zur Verfügung. Neben immungeschwächten Menschen sowie Verbrauchern wie Sportlern richtet sich das Angebot an Ärzte, Heilpraktiker und Apotheker zur weiteren Verwendung. Eine Packung (PZN 02595492) beinhaltet 30 Fläschchen zu je 20 ml. Empfohlen ist für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren der Verzehr von zwei Fläschchen pro Tag mit jeweils einem Glas Wasser. Detaillierte Informationen auf [www.alfaaktiv.de](http://www.alfaaktiv.de)

#### Nachweise

Aktenzeichen beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit 101.11101.02986 (2012) – anerkanntes Prüflabora-



- torium AKS-Hannover (Kenn-Nr. 20216)  
Die Deutsche Sporthochschule Köln (Institut für Biochemie) hat Alfa Aktiv auf anabol-androgene Steroide und auf Stimulantien untersucht (Analysebericht S20135797).  
Die Universität Warschau (Fakultät für Pharmazie) untersuchte die anti-oxidative Wirkung und die einzelnen Bestandteile von Alfa Aktiv.  
Die Nährwertanalyse wurde durchgeführt von der akkreditierten GBA Laborgruppe Hamburg.

Quelle: Quantum-L AG

## Bei Hypertonie und Herzinsuffizienz den Magnesiumstatus im Auge behalten

Bei Patienten mit Herzinsuffizienz und Hypertonie sollte der Magnesiumversorgung mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Darauf weisen Wissenschaftler um Prof. Klaus Kisters in aktuellen Publikationen hin (1, 2). In einer eigenen Untersuchung am St. Anna Hospital in Herne beobachtete Kisters, dass Patienten mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz (NYHA III-IV) und Bluthochdruck von einer adjuvanten Behandlung mit Magnesiumorotat profitieren.

Bei allen elf Patienten, die zusätzlich zu ihrer Medikation täglich Magnesiumorotat (magnerot Classic N) erhielten, zeigten sich positive Effekte auf den Blutdruck, auf Herzrhythmusstörungen und auf den NT-proBNP-Wert (N-terminal-pro Brain Natriuretic Peptide), berichtete Prof. Kisters. Der NT-proBNP-Wert

spiegelt die ventrikuläre Dysfunktion wider. Er gilt als wichtiger Marker der Herzinsuffizienz und dient sowohl zur Diagnostik als auch zur Beurteilung der Prognose und des Therapieverlaufs. Bei den mit Magnesiumorotat behandelten Patienten sank der NT-proBNP-Wert bereits nach einer Woche statistisch signifikant ( $p < 0,01$ ). Nebenwirkungen wurden nicht beobachtet, und die Nierenfunktion blieb stabil.

Im Magnesiumorotat ist der Mineralstoff an die vitaminähnliche Substanz Orotsäure gebunden. Als biologische Vorstufe im Pyrimidinstoffwechsel hat Orotsäure Einfluss auf den zellulären Energiestoffwechsel, wie auf die ATP-Synthese, und auf die intrazelluläre Magnesiumfixierung.

Dass eine adjuvante Magnesiumorotat-Behandlung selbst

bei schwer herzinsuffizienten Patienten, die bereits eine optimale Herztherapie erhalten, einen Nutzen haben kann, wurde auch in der 2009 publizierten MACH-Studie nachgewiesen (4). In dieser doppelblinden, randomisierten, Placebo-kontrollierten Studie mit 79 herzinsuffizienten Patienten konnte durch die ergänzende Magnesiumorotat-Therapie sowohl die Lebensqualität als auch die Lebenserwartung deutlich verbessert werden.

Auch der blutdrucksenkende, herzrhythmusstabilisierende und kardioprotektive Effekt von Magnesium ist in zahlreichen Studien belegt (3). Prof. Kisters rät daher: „Bei Patienten mit Bluthochdruck und Herzerkrankungen ist ein optimaler Magnesiumstatus von großer Bedeutung. Ein Mangel sollte unbedingt rasch ausgeglichen werden, um

weitere Organschäden und eine Verschlechterung des Krankheitsverlaufs zu vermeiden.“ Dies gelte insbesondere für Patienten, die auch an Diabetes leiden.

### Literatur

- (1) Kisters, K.; Gremmler, B.; Gröber, U.: Magnesium deficiency in hypertensive heart disease. *J Hypertens* 2015, 33, e273
- (2) Kisters, K.; Gremmler, B.; Gröber, U.: Natriuretic peptides, hypertension, heart insufficiency and magnesium. *Adv Techn Biol Med* 2015, S2
- (3) Gröber, U.; Schmidt, J.; Kisters, K.: Magnesium in prevention and therapy. *Nutrients* 2015, 7, 8199-8226
- (4) Stepura, O.B.; Martynow, A.I.: Magnesium orotate in severe congestive heart failure (MACH). *Int J Cardiol* 2009, 134, 145-147

Quelle: Wörwag Pharma

## Freeride-Skifahrer Felix Wiemers rockt ab sofort die Piste mit Basentabs

Pascoe Naturmedizin unterstützt in dieser Wintersaison den Freeride-Star aus dem



hessischen Biedenkopf. Mit den Basentabs pH-balance Pascoe® unterstützt Wiemers in dieser Zeit seinen Körper – insbesondere die Muskeln. Denn Sportler haben einen besonders hohen Bedarf an Mineralstoffen. Eine ausgeglichene Mineralstoffmischung mit basischen Bicarbonaten und Carbonaten sollte Magnesium, Calcium und Zink enthalten. Zink unterstützt dabei die Bildung von Puffersubstanzen im Körper, um die Säuren, die während des Trainings entstehen, auszugleichen.

Basentabs pH-balance Pascoe tragen außerdem zu einer normalen Muskelfunktion, zur Verringerung von Ermüdung und zum Elektrolytgleichgewicht bei.

Die Basentabs sind in der Kölner Liste® geführt. Damit gewährleistet Pascoe Naturmedizin, dass das Nahrungsergänzungsmittel garantiert nicht zu den Dopingmitteln gehört.

Alle Neuigkeiten rundum Felix Wiemers findet man auch auf der Pascoe-Facebook-Seite.

Quelle: Pascoe

**PhytoTherapie** leicht gemacht  
PhytoMagister 7.3 premium für Windows 7, 8, 10, XP  
„Wohl das beste Kräuterrepertorium auf dem Markt zu einem sehr günstigen Preis“ (Testurteil: Naturheilpraxis, Dr. med. Jochen Schleimer)

Für Profis und Solos, die es werden wollen. Über 580 Teedrogen mit allen für die PhytoTherapie wichtigen Informationen aus über 20.000 Seiten der modernen Literatur und alten Bücher-Schätzen. Erstellt automatisch Rezepturvorschläge. Zusätzliche Datenbanken für Tee-Rezepte, Arzneimittel, TGM-Kräuter und Therapiekonzepte. Schnelle Volltext-Suche nach bis zu 16 Begriffen gleichzeitig in allen Datenbanken. Änderebare Bildsichtfenster mit autom. Schriftanpassung. Druck auf Rezeptformular. Pflanzenfotos... und vieles mehr! Leihst PhytoTherapie schneller als Bücher dies je könnten. Gratis DEMO unter: [www.phytomagister.com](http://www.phytomagister.com)  
Sonderpreis bis 31. Dezember: 229,- EUR zuzüglich Versand

PeterKAUFHOLD-SOFTWARE, Mühlenstr. 65, D-45731 Waltrop  
Telefon: 02309-79930 - E-Mail: [kaufholdsoft@phytomagister.de](mailto:kaufholdsoft@phytomagister.de)

## Neues Fermentationsgetränk: LivQ Bio-Essenz

### Fermentation

Durch die gezielte Einwirkung von Enzymen und Milchsäurebakterien tragen fermentierte Pflanzenstoffe

Anzeige



zur Bildung und Stabilisierung einer ausgewogenen Darmflora bei und werden im Verdauungsprozess besonders gut resorbiert. Die hohe enzymatische Konzentration unterstützt den natürlichen Abbau von Entzündungsmediatoren im Körper.

Sorgfältig fermentierte Lebensmittel erweisen sich außerdem als besonders gut verträglich – z. B. für Personen, die unter verschiedenen Lebensmittelunverträglichkeiten leiden. Viele enthalten zudem eine Fülle natürlich aufgeschlossener essentieller Mikronährstoffe für die Erhaltung wichtiger Körperfunktionen, für den antioxidativen Schutz und zur Abwehrstärkung.

### LivQ Bio-Essenz + Camu-Camu für Energie, Immunsystem und Psyche

In diesem neuen Fermentationsgetränk stecken verschiedene fermentierte Pflanzenstoffe: bioverfügbare Mikronährstoffe, Enzyme bildende Aminosäuren, hochwertige Fettsäuren, L(+)-Milchsäure und sekundäre Pflanzenstoffe. Camu-Camu (*Myrciaria dubia*) ist ein Strauch aus der Familie der Myrtengewächse und im westlichen Amazonasgebiet heimisch. Seine Früchte liefern natürliches Vitamin C und sorgen für eine fruchtig-saure Geschmacksnote. LivQ Bio-Essenz Camu-Camu trägt mit dem natürlichen Vitamin C aus den Bio-Rohstoffen zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Immunsystems und einer normalen psychischen Funktion bei. LivQ Bio-Essenz gibt es auch ohne Camu-Camu.

Durch das neue livQ-eigene Propaferm®-Herstellungsverfahren und die ernährungsphysiologisch wertvollen Bio-Rohstoffe werden die gewünschten Produkteigen-

schaften erzielt. Es werden 31 Früchte, Gemüse, Nüsse, Getreide, Samen, Kräuter und Wurzeln verwendet, darunter auch Äpfel, Hagebutten, Petersilie, Grünkohl und Braunhirse. Die zahlreichen Inhaltsstoffe werden durch probiotische Milchsäurekulturen enzymatisch aufgeschlossen, präbiotisch wirksame Ballaststoffe bleiben erhalten. Der fertigen, fermentierten Naturkost werden keine unnötigen Zusätze und auch keine künstlichen Zusatzstoffe hinzugefügt. LivQ Bio-Essenzen bleiben unverdünnt und schmecken deshalb vollmundig und intensiv. Die enthaltenen Nährstoffe befinden sich in ihrem natürlichen Verbund.

Die Spezialisten im Hause livQ haben viele Jahre Erfahrung im Fermentieren mit Milchsäurebakterien und kennen die entscheidenden Feinheiten. Erst eine vollständige und unter kontrollierten Parametern geführte Fermentation ermöglicht den Aufschluss der wertvollen Rohstoffe und sichert die gewünschten Produkteigenschaften.



LivQ Bio-Essenzen werden unter anderem zur Pflege der Darmflora eingesetzt.

Unter der Marke livQ wird fermentierte Naturkost nach den Richtlinien der EG-Öko-Verordnung hergestellt und vertrieben. Die Produkte sind vegan.

- livQ Bio-Essenz, hochwertige fermentierte Naturkonzentrate aus pflanzlichen Bio-Rohstoffen
  - livQ Bio-Primärhefe, flüssige Bio-Bierhefe, ist von Natur aus reich an natürlichen B-Vitaminen
- LivQ Bio-Essenz ist in der Glasflasche mit 250 ml (25 Tage à 10 ml) ab 28,50 Euro (empf. VK inkl. MwSt.) im Fach- und Naturkosthandel erhältlich. Weitere Informationen und Bezugsquellen unter [www.livQ.de](http://www.livQ.de)

Quelle: livQ AG

## Neu: Mit memoLoges die mentale Vitalität unterstützen

Im Laufe des Lebens lässt die Gehirnleistung nach. Und das nicht erst im Rentenalter: Studien (1, 2) zeigen, dass bereits ab Mitte 20 die kognitive Leistungsfähigkeit abnimmt. Der aktuelle Gesundheitsreport der DAK belegt, dass jeder zehnte Erwerbstätige aufgeschlossen gegenüber der Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten zur Förderung der kognitiven Leistung ist (3). Weitere 6,7 % haben sogar schon Erfahrung mit dieser Form des „Hirndopings“ gemacht. Dabei bietet

die Natur Alternativen, die ohne das Risiko- und Nebenwirkungspotenzial eines verschreibungspflichtigen Arzneimittels auskommen.

Das neue Nahrungsergänzungsmittel memoLoges® vereint zwei traditionsreiche Pflanzenextrakte: Die Heilpflanze Brahmi (lat. *Bacopa monnieri*) ist seit Jahren im Ayurveda als „Gedächtnispflanze“ bekannt und verhilft zu mentaler Vitalität. Ergänzt wird sie durch das Griechische Eisenkraut (lat. *Sideritis scardica*), welches schon in

der Antike zur Anregung des Geistes eingesetzt wurde. Komplettiert wird die zum Patent angemeldete Kombination durch ausgewählte B-Vitamine und Zink.

MemoLoges ist seit dem 15.1.2016 in Packungsgrößen zu 60 und 120 Kapseln exklusiv in Apotheken erhältlich.

### Literatur

- (1) Salthouse, T.A.: When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiology of Aging* 2009; 30: 507–514
- (2) Thompson, J.J, et al.: Over the hill at 24: Persistent age-related



cognitive-motor decline in reaction times in an ecologically valid video game task begins in early adulthood. *PLoS One* 2014; 9 (4): e94215

- (3) [www.dak.de/dak/download/Praesentation\\_Gesundheitsreport\\_2015-1585950.pdf](http://www.dak.de/dak/download/Praesentation_Gesundheitsreport_2015-1585950.pdf) (zuletzt abgerufen am 8.12.2015)

Quelle: Dr. Loges

## Neuer Praxisratgeber für Tierärzte und -heilpraktiker

vitOrgan setzt verstärkt auf Veterinärmedizin

Mit einem neuen, umfangreicheren und ansprechenden Praxisratgeber verstärkt die vitOrgan-Arzneimittel GmbH ihre Aktivitäten im Bereich der Veterinärmedizin. Neben einer Beratung für Fachkreise, neben Fachfortbildungen und den beliebten Online-Seminaren wird zukünftig auch ein Außendienst die persönliche Betreuung von Tierärzten und

Tierheilpraktikern übernehmen. Bereits der Begründer der biomolekularen vitOrgan-Therapie, Dr. Karl E. Theurer, hat der Behandlung von Tieren große Bedeutung beigegeben. Viele Entwicklungen dieser Therapie entstanden in enger Zusammenarbeit mit der tierärztlichen Fakultät der Universität München.

Jetzt werden die Bemühungen um den Einsatz der Organpräparate in der Veterinärmedizin wieder verstärkt und die Anwendung beim Tier mit der pro-vet.-Serie unterstützt. Der Praxisratgeber kann angefordert werden per E-Mail an [info@vitOrgan.de](mailto:info@vitOrgan.de)



Quelle: vitOrgan Arzneimittel

## Auszeichnung für Vitalkomplex Dr. Wolz

Das neue Vitalstoffkonzentrat „Vitalkomplex Dr. Wolz“ wurde jetzt von der Reformhaus-Fachakademie zum „Reformhausprodukt 2016“ gekürt. Damit erhält die Dr. Wolz Zell GmbH bereits das vierte Jahr in Folge diese renommierte Auszeichnung für innovative und wirkungsvolle Produkte. Die Ernährungswissenschaftler der Stiftung Reformhaus-Fachakademie überzeugte vor allem der hohe Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen (Phenolsäuren, Anthocyane, Lycopin, Glucoraphanin), die hier erstmals standardisiert in Menge und Qualität vorliegen. Dies ermöglicht nicht nur eine Grundversorgung für Kinder wie Erwachsene, sondern auch eine gezielte therapeutische Gabe: 20 ml des Konzentrats enthalten so viele sekundäre Pflanzenstoffe wie 800 g speziell ausgewähltes Obst und Gemüse. Dies sei gerade im Hinblick auf die Ernährungssituation in Deutschland für die Prävention unterschiedlichster Erkrankungen sehr sinnvoll: So wird laut nationaler Verzehrstudie des Max-Rubner-Instituts (MRI) die derzeitige Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), 400 g

Gemüse pro Tag zu essen, von 87,4 % der Erwachsenen nicht erreicht. Ähnliche Ergebnisse zeigen Befragungen bei Kindern und Jugendlichen.

Nach der Nationalen Verzehrstudie können auf Basis des Obst- und Gemüsekonsums Rückschlüsse auf die Aufnahme sekundärer Pflanzenstoffe gezogen werden. Hier besteht eine deutliche Lücke zwischen Ist- und Soll-Wert. Bei chronisch Kranken und anderen Menschen mit erhöhtem Bedarf (z. B. Rauchern) ist davon auszugehen, dass diese Lücke zwischen Soll- und Ist-Wert noch deutlicher auseinanderklafft.

Ausschlaggebend für die Bewertung durch die Ernährungswissenschaftler war zum einen, dass die Bioverfügbarkeit des Vitalkomplexes durch die Einbindung in die natürliche Matrix durch die Darreichungsform als flüssiges Konzentrat besonders hoch ist. Zum anderen liegen bereits mehrere In-vitro-Wirksamkeitsnachweise unabhängiger Institute vor. Demnach besitzt das Produkt antioxidative, zellprotektive und antientzündliche Wirkung. Hintergrund ist die durch die sekundären Pflan-

zenstoffe initiierte Entgiftung. Diese erfolgt über die Phase-I- und Phase-II-Enzymsystemen, die in vielen Zellen und Geweben (Dünndarm- und Dickdarm-, Leberzellen) zu finden sind. Es wird postuliert, dass durch Aufnahme verschiedener sekundärer Pflanzenstoffe die Transkription von Genen, die diese Phase-I- und -II-Enzyme kodieren, hochgeregelt wird. Dies erfolgt über verschiedene Transkriptionsfaktoren. Eine dieser Verbindungen ist Nrf2 (Nuclear Factor E2-related Factor 2). Wird Nrf2 durch SPS aus der Nahrung oder ROS (reaktive Sauerstoffspezies) aktiviert, gelangt er in den Zellkern und regt die sogenannten Antioxidanzien-responsiven Elemente (ARE) an. Diese wiederum sind für die Transkription von Genen verantwortlich, welche die Bildung zahlreicher Entgiftungsenzyme kodieren. Werden also vermehrt sekun-



däre Pflanzenstoffe über die Nahrung aufgenommen, werden mehr Enzyme gebildet, und mehr Giftstoffe (auch Kanzerogene) können eliminiert werden. Daher eignet sich Vitalkomplex Dr. Wolz sehr gut für die Prävention und ernährungsmedizinische Begleitung von Erkrankungen, die mit chronischer Inflammation und Mangelversorgung an sekundären Pflanzenstoffen einhergehen. Dies gilt auch für die komplementäre ernährungsmedizinische Betreuung in der Nachsorge.

Quelle: Dr. Wolz

**Heilpraktikerservice**

unverbindliche Informationen

**heilpraktiker-versicherungen.de**

## Sortimentserweiterung: Neue Vitamin-D<sub>3</sub>-Präparate von Hevert

Seit Mitte November hat Hevert-Arzneimittel sein Vitamin-D-Portfolio erweitert. An die Seite des Arzneimittels Vitamin D<sub>3</sub>-Hevert Tabletten mit 1000 IE treten die Nahrungsergänzungsmittel Vitamin D<sub>3</sub>-Hevert 1000 IE Gummidrops sowie die Tablettenpräparate Vitamin D<sub>3</sub>-Hevert 2000 IE und Vitamin D<sub>3</sub>-Hevert 4000 IE. Mit 1000, 2000 und 4000 internationalen Einheiten (IE) bietet Hevert zukünftig für jeden die passende tägliche Dosierung. Die neue Darreichungsform Gummidrops ermöglicht besonders leichtes Einnehmen für Groß und Klein.

### Versorgungslage und Supplementierung

Mit Ausnahme der Ein- bis Zweijährigen, die Vitamin D im Rahmen der Rachitis-Prophylaxe verordnet bekom-

men, ist der Rest der deutschen Bevölkerung nach Laborwerten im Durchschnitt unterversorgt (1–3) und eine Supplementierung daher angezeigt.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat 4000 IE pro Tag als unbedenkliche Obergrenze für die tägliche Vitamin-D-Einnahme definiert. Im Falle einer Substitution sollte der Vitamin-D-Spiegel im Blut nach etwa dreimonatiger Einnahme erneut kontrolliert und die Substitution bei Bedarf angepasst werden.

### Besser täglich als wöchentlich

Vitamin D steht dem Körper in zwei unterschiedlichen Formen zur Verfügung und wird im Stoffwechsel über verschiedene Wege verarbeitet. Einen Teil wandelt der Körper zu Calcidiol um. Dieses ist ver-

antwortlich für die Knochenmineralisation und das Gleichgewicht der Mineralstoffe Calcium und Phosphat. Der Großteil verbleibt als Colecalciferol im Blut und steht den Körperzellen für vielfältige andere Aufgaben zur Verfügung wie etwa die Aktivierung der Immunabwehr. In dieser Form hat Vitamin D – je nachdem ob oral zugeführt oder über die Haut gebildet – eine Halbwertszeit von 12 bis 24 Stunden. Nach Ablauf dieser Zeit steht nur noch die Hälfte des ursprünglich aufgenommenen Vitamin D im Blut zur Verfügung. Für die Wirkungen des Colecalciferols ist daher eine tägliche Einnahme von Vorteil. (4)

### Literatur

- (1) Lemberg, U.: Untersuchung zur Epidemiologie und Therapie des Vitamin-D-Mangels in Deutschland. Dissertation,



Johannes Gutenberg-Universität, Mainz 2012

- (2) Hintzpetter, B., et al.: Higher prevalence of vitamin D deficiency is associated with immigrant background among children and adolescents in Germany. *J Nutr.* 2008 Aug;138(8):1482-90, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18641195](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18641195)
- (3) Rabenberg, M., et al.: Vitamin D status among adults in Germany – Results from the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1). *BMC Public Health.* 2015 Jul 11;15:641, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26162848](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26162848)
- (4) Hollis, B.W.; Wagner, C.L.: The role of the parent compound vitamin D with respect to metabolism and function: Why clinical dose intervals can affect clinical outcomes. *Journal Clinical Endocrinology Metabolism* 2013; 98(12):4619-4628

Quelle: Hevert-Arzneimittel

## Neue Studie bestätigt Wirksamkeit und Verträglichkeit von Meditonsin

In einer aktuellen, groß angelegten Anwendungsbeobachtung an 1115 Patienten (1) überzeugte Meditonsin® in der Therapie von erkältungsbedingten Symptomen unter Alltagsbedingungen. Die Intensität der typischen Erkältungssymptome wurde rasch und zuverlässig reduziert. Dabei verbesserten sich die Leitsymptome im Schnitt

bereits ab dem 2. Tag nach Behandlungsbeginn. 90 % der Patienten waren mit der Wirkung zufrieden oder sehr zufrieden. Bei der Verträglichkeit lag dieser Wert sogar bei über 97 %. Und über 95 % der Apotheken werden das Präparat weiterempfehlen. Damit bestätigten sich die Ergebnisse bereits vorliegender Studien mit mehr als 5000 Patienten,



in denen Meditonsin seine Wirksamkeit und Verträglichkeit bei Kindern und

Erwachsenen wiederholt unter Beweis gestellt hat.

### Literatur

- (1) Gerke P, Schäkermann M.: Meditonsin bei Erkältung und grip-palem Infekt (Anwendungsbeobachtung an 1115 Patienten). *Pharm. Ztg.*, 160. Jg., 42. Ausg.: S. 44-48 (2015)

Quelle: Medice

## Neue Patientenbroschüre zum Erhalt gesunder Knochen

Erst die Kombination von Kalzium mit anderen Mikronährstoffen hilft

Dass Kalzium für den Knochenaufbau wichtig ist, ist weithin bekannt. Dass Kalzium allein jedoch nichts nützt, eher weniger. Um es in die Knochen einzubauen, braucht es Vitamin K und Vitamin D. Aus diesem Grunde kombi-

niert das Nahrungsergänzungsmittel Calcivitase® verschiedene Nährstoffe.

Über das Zusammenwirken von Kalzium und den Vitaminen D und K informiert der neue Patientenfolder Calcivitase®, der unter dem Stich-

wort „Calcivitase Verbraucher“ bei der biosyn Arzneimittel GmbH, Schorndorfer Straße 32, 70734 Fellbach, angefordert oder unter [www.biosyn.de/fileadmin/user\\_upload/\\_2015/Calcivitase\\_Laien/23.11\\_CALCIVITASE\\_](http://www.biosyn.de/fileadmin/user_upload/_2015/Calcivitase_Laien/23.11_CALCIVITASE_)

fuer\_den\_Erhalt\_gesunder\_Knochen.pdf heruntergeladen werden kann.

Quelle: biosyn