

### Läuft Ihr Körper schon auf „Reserve“?

Wenn die Vitamin- und Energiereserven des Körpers zur Neige gehen und eine Unterversorgung droht, erkennt man den Mangel zum Beispiel:

- **Am Immunsystem**  
Gesteigerte Anfälligkeit für Infektionen oder Erkältungen
- **An der Haut**  
Wirkt trocken, spröde oder rissig und neigt zur verstärkten Faltenbildung
- **An den Muskeln**  
Verspannungen, Schwäche, Schmerzen oder Bewegungseinschränkung
- **An den Nerven**  
Abgespannt, reizbar oder gestresst; unruhiger, „zerrissener“ Schlaf; depressive Stimmungslage
- **An geistiger Leistungsfähigkeit**  
Mangelnde Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Kreativität
- **An Herz und Kreislauf**  
Mangelnde Fitness und Elastizität

### Vitamin- und Aufbaukuren sind ferner sinnvoll:

- Bei akuten chronischen Infekten
- Bei Stress und Belastungssituationen
- Bei Krebserkrankungen
- Für Leistungssportler
- Bei Depression
- Bei Schlafstörungen
- Zur Verbesserung der Wundheilung
- Als Gefäßschutztherapie



Praxis Dr. David von Kleist  
 Innere Medizin / Hausärztliche Versorgung  
 Carl-Schurz-Strasse 46  
 13597 Berlin  
 Telefon 030/333 22 81  
 Mail: info@internist-spandau.de



## Praxis Dr. David von Kleist



### Unsere Sprechzeiten sind

Montag	08:00 - 16:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	08:00 - 16:00 Uhr
Freitag	08:00 - 12:00 Uhr

Unsere telefonische Erreichbarkeit ist Mo.-Fr. 09:00-12:00

Weitere Termine außerhalb der Sprechzeiten  
gerne nach Vereinbarung.

Weitere Informationen zu uns und unseren Leistungen  
finden Sie auch im Internet unter:  
[www.internist-spandau.de](http://www.internist-spandau.de)

## Vitamin- und Aufbaukur

**Liebe Patientin,  
Lieber Patient,**

„Alle für einen, einer für alle“: Nach dem Motto der berühmten drei Musketiere bilden die drei Biofaktoren Vitamin C, Zink und die Alpha-Liponsäure eine verschworene Gemeinschaft zum Schutz Ihrer Gesundheit.

### **Vitamin C - Powerstoff für die Immunabwehr**

Vitamin C hat eine Vielzahl biochemischer und physiologischer Funktionen, die für uns Menschen von vitaler Bedeutung sind. Es ist eines der wichtigsten Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems. Es schützt vor Krankheiten, weil es aktiv an der Abwehr von Viren und Bakterien beteiligt ist, indem es sich hauptsächlich in den weißen Blutkörperchen anreichert und aktivierte Abwehrzellen unterstützt. Bei Stress entsteht ein enormer Bedarf an Vitamin C, was situationsbedingt schnell zu einem Mangel führen kann und daraufhin zu einer stark verminderten Abwehrfähigkeit des Immunsystems. Vitamin C spielt ebenfalls eine große Rolle im Bindegewebe, das vor allem für Wundheilung, Narbenbildung, für Wachstum und Knorpelreifung von großer Bedeutung ist. Darüber hinaus mildert es die Folgen des Rauchens, senkt das Herzinfarkt-Risiko und hilft, die Spätschäden des Diabetes an Nieren und Gefäßen zu vermeiden.

Eine zentrale Funktion hat Vitamin C auch als „Fänger“ der freien Radikale. Freie Radikale sind aggressive und sehr reaktionsfreudige Moleküle, die in unserem Organismus ständig Zellen und Gewebe angreifen. Sie entstehen bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen, z.B. durch UV-Strahlen und beim Röntgen.



### **Zink - hält die „Abwehrpolizei“ in der Spur**

Zinkmangel ist weit verbreitet, woran etwa bei Problemen mit Haut, Haaren und Nägeln, verzögerter Wundheilung und/oder auch „chronischer Müdigkeit“ bzw. Antriebsschwäche als Ursache immer gedacht werden sollte.

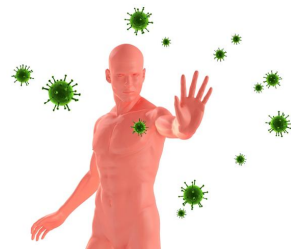
Eine erhöhte Zinkzufuhr zahlt sich auch für unser Immunsystem aus. Die Schlagkraft gegen Krankheitserreger wird schon dadurch entscheidend erhöht, dass dieses essentielle Spurenelement die Anzahl der für die Immunabwehr maßgeblichen Zellen deutlich erhöht, bzw. die verstärkte Bildung entsprechender Antikörper anregt.

### **Alpha-Liponsäure - ein „Immun-Booster“**

Alpha-Liponsäure stärkt die Mitochondrien - die Kraftwerke in unseren Billionen von Körperzellen und ist auch für unser Immunsystem ein wichtiger Energie-spender. Mit Vitamin C wirkt Alpha-Liponsäure wie der Schlüssel zum Schloss: Sie besitzt die besondere Fähigkeit, den Radikalfänger Vitamin C zu regenerieren, der sich im Kampf mit den infektiösen Eindringlingen „verbraucht“.

### **Fazit:**

Im Verbund sind diese drei Biofaktoren - Vitamin C, Zink und Alpha-Liponsäure extrem stark.



### **Wie wird die Infusionstherapie angewendet?**

Der Vorteil einer Infusion: Die Wirkstoffe kommen schnell und in der erforderlichen hohen Konzentration dorthin, wo sie von unserem Immunsystem benötigt werden.

### **Magnesium, Calcium, Vitamin B**

Je nach Bedarf und Therapieform, werden zusätzlich weitere Bestandteile einer Infusion beigefügt. Dazu können gehören:

#### **Magnesium**

Magnesium beruhigt das Nervensystem und wird daher auch das „Salz der inneren Ruhe“ genannt. Magnesium hilft dabei die Muskeln zu entspannen, Leistungsstärke und Vitalität nehmen zu.

#### **Calcium**

Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im menschlichen Körper. Es ist ein wichtiger Baustein von Knochen und Zähnen und übt dort wichtige Stützfunktionen aus. Calcium ist notwendig für den regelmäßigen Herzschlag und für das Nervensystem, in dem es wesentlich zur Übermittlung von Impulsen beiträgt.

#### **Vitamin B**

Vitamin B ist eine Vitamingruppe, in der acht Vitamine zusammengefasst sind. Vitamin B12 ist der König unter den Vitaminen. Kein anderes Vitamin übt einen vergleichbaren Einfluss auf das körperliche, mentale und emotionale Wohlergehen des Menschen aus. Zu den zentralen Aufgaben von Vitamin B12 gehören u. A. vielen Aufgaben im Bereich des Nervensystems, des Stoffwechsels, der Blutbildung und Entgiftung. Vitamin B1 hilft den Energiehaushalt auf Vordermann zu bringen und schafft Vitalität. Vitamin B6 ist ein „Alleskönner“. Es wirkt sehr positiv im Kohlehydrat- und Eiweißstoffwechsel und sorgt über Kollagen für pralle, schöne Haut und über Kreatin für Muskelaufbau und -stärkung. Botenstoffe für die Nervenfunktionen können ohne Vitamin B6 nicht gebildet werden. Diese sorgen für „gute Nerven“ und einen aktiven, wachen Geist.

