

## Zur Zeit eingenommene Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

Freitag, 6. November 2020

### Medikamente

- |                                      |   |                                      |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 1) Candesartan 8 mg                  | 1x pro Tag                                | Blutdruck                            |
| 2) Regasinium Spritze                | bei Bedarf<br>1x pro Woche bis 1X pro Tag | Heuschnupfen, homöopathisch          |
| 3) Ibuprofen 600 mg                  | bei Bedarf                                | Muskelschmerzen Migräne              |
| 4) Novaminsulfon Lichtenstein 500 mg | bei Bedarf                                | statt Ibuprofen wegen Magenschutz    |
| 5) Pantoprazol 40 mg                 | bei Bedarf                                | starkes Sodbrennen                   |
| 6) Movicol Beutel                    | bei Bedarf                                | Sodbrennen wegen langsamer Verdauung |

### Nahrungsergänzung

- |                              |              |  |
|------------------------------|--------------|--|
| 1) Vitamin B12 Depot Spritze | 1x pro Woche | Nitrostress                                  |
| 2) Vitamin B12 mse Kapseln   | 2x pro Woche | Folsäure und anderes<br>zur Aufnahme von B12 |

### Nach Laboranalyse:

- |                                     |                                  |                                |
|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 3) Paranuss                         | vorübergehend<br>1 bis 5 täglich | Selen für Mitochondrien        |
| 4) Magnesium Verla<br>40 mg Kapseln | vorübergehend<br>1x täglich      | Mitochondrien, Muskelschmerzen |

### Neu ab 28.7.2020

- |                                  |                             |               |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------|
| 5) Coenzym Q10 Kapseln<br>200 mg | vorübergehend<br>1x täglich | Mitochondrien |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------|

### **ab 7.9.2020**

- |                |             |   |
|----------------|-------------|---|
| 6) Vitamin D+K | 20.000 I.E. | 1x wöchentlich zum Erhalt des Pegels auf mittleren Wert |
|----------------|-------------|---|

### **ab Anfang Oktober**

- |                |                             |                       |
|----------------|-----------------------------|-----------------------|
| 7) MSM Kapseln | Vorübergehend<br>3x täglich | gegen Muskelschmerzen |
|----------------|-----------------------------|-----------------------|

Da die zusätzlichen Gaben von Nahrungsergänzungsmitteln zu keiner Besserung meiner Beschwerden geführt haben, lasse ich sie jetzt nach und nach weg, so wie der Vorrat aufgebraucht ist.

## sonstiges

Leinöl	1x täglich	Mitochondrien, Omega 3 Fettsäure
Magen-Darm Tropfen	bei Bedarf vor dem Essen	bei Sodbrennen Wermukraut, Dillfrüchte, Benediktenkraut, Kümmel, Pfefferminz
Magen-Darm Kautabletten	bei Bedarf	bei Sodbrennen

7) Magen-Darm Kautabletten	bei Bedarf nach dem Essen	Sodbrennen lindern Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Calciumsilikat, Bitterfenchelöl, Sternanisöl, Pfefferminzöl
10) Luvos Heilerde 1	bei Bedarf nach dem Essen	Sodbrennen lindern
11) Schwarzkümmel Öl	1x täglich 1 Teelöffel	Stärkung des Immunsystems
12) Blanel Brausetabletten	1 pro Tag an 6 Tagen pro Monat	Nieren, ph-Wert verschieben
13) Movicol Pulver	im Notfall bei ersten Anzeichen eines Darmverschlusses	
<b>Neu ab 11.9.2020</b>		
14) MSM Kapseln	3x täglich 0,8 g in Kapseln (klappt noch nicht so gut) organischer Schwefel um Schmerzen zu lindern	