

# VITALSTOFF GUIDE

FÜR EINE GESUNDE HAUT



by Philip Domsch



## Inhalt

Was sind Vitalstoffe? .....	3
Nützliche Vitalstoffe bei Hautbeschwerden:.....	4
Bei Mitessern und Pickeln .....	4
Bei Akne .....	5
Bei schneller Hautalterung und Falten .....	6
Allgemein .....	7
Test und Therapie mit Vitamin D .....	7
Test und Therapie mit Omega 3 .....	8
Nahrungsergänzungsmittel .....	9
Vitamin D .....	9
Omega 3.....	11
Multivitaminpräparat (darauf wird in Woche 1 eingegangen) .....	11
Kurkumin .....	12
Probiotika .....	12
ZeoBent .....	13
Braunalgen.....	13



# Was sind Vitalstoffe?

Vitalstoffe (Makro- und Mikronährstoffe) sind Bausteine, die unser Körper für seine vielfältigen Zell- und Organfunktionen, auch im Zusammenhang mit der Haut, benötigt.

Diese “Lebensstoffe” braucht der menschliche Organismus seit Beginn der Menschheitsgeschichte, das heißt seit Millionen von Jahren. Allein unsere Art, also den Homo Sapiens, gibt es laut neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen seit ca. 300 Tausend Jahren.

**Grundlage für eine nachhaltige Wirksamkeit und Heilung ist in jedem Fall eine gesunde, hautfreundliche Ernährung.**

Im Folgenden will ich Dir eine kleine Zusammenfassung der wichtigsten Vitalstoffe bei bestimmten Hautbeschwerden geben. Danach stelle ich Dir aber auch die Vitalstoffe vor, die eine Basis für jedermann vorstellen. Letztlich kannst Du selbst entscheiden, welche Tipps Du befolgst - **die Basis-Vitalstoffe am Ende erachte ich aber als absolut notwendig.**



# Nützliche Vitalstoffe bei Hautbeschwerden:

## Bei Mitessern und Pickeln

**Problem 1:** Verstopfte Pore

**Omega 3** ist eine der [weichesten Fettsäuren](#) und lässt Talg auch weicher werden. Somit kann er besser abfließen und die Poren verstopfen nicht mehr so schnell. Natürlich gibt es dazu auch [vegane Varianten](#).

**Problem 2:** Zu viel Talg

**Curcuma** hilft dabei, den Blutzuckerspiegel zu senken, wodurch weniger Insulin ausgeschüttet werden muss, das die Talgdrüsen aktiviert. Achte beim [Curcuma](#) auf einen Anteil an Curcumin bzw. Kurkuma-Extrakt von mindestens 95%.

**Problem 3:** Verhornung der Talgdrüse

**Vitamin A** kann dabei helfen, die Verhornung zu reduzieren ([Vitamin A](#) wird in sehr hohen Dosen auch in der konventionellen Medizin angewendet – Isotretinoin). Auch in der äußeren Anwendung kann es zum Einsatz kommen - als Inhaltsstoff von Seren - in Form von Retinoiden.

**Problem 4:** Entgiftung über die Haut

**Bentonit** binden diese Giftstoffe im Körper und führen sie über die **und Zeolith** Ausscheidungsorgane ab. Du findest es auch in [Kombination](#).



# Bei Akne

**Problem 1:** Verstopfte entzündliche Poren

**Omega 3** ist dafür zuständig, Entzündungen abzuschließen. Ohne [Omega 3](#) können Entzündungen nicht beendet werden. Außerdem führt es dazu, dass der Talg viel weicher wird, abfließen kann und die Poren nicht mehr verstopfen. Natürlich gibt es dazu auch [vegane Varianten](#).

**Problem 2:** Entzündliches Umfeld und zu viel Talg

**Curcuma** hilft dabei, den Blutzuckerspiegel zu senken, wodurch weniger Insulin ausgeschüttet werden muss, das die Talgdrüsen aktiviert. Dazu wirkt es super bei einem entzündlichen Umfeld im Körper. Tom Fox hat es in seinem Interview etwas spaßig richtig gesagt: „Curcumin ist wie Aspirin – nur besser“. Achte beim [Curcuma](#) auf einen Anteil an Curcumin bzw. Kurkuma-Extrakt von mindestens 95%.

**Problem 4:** Überaktives Immunsystem

**Vitamin D** ist das Schlüssel-Vitamin (eigentlich Hormon) für unseren Körper und vor allem unser Immunsystem. Ohne einen ausreichenden [Vitamin-D-Spiegel](#) gerät es aus der Balance. Auch [Zink](#) kann Dir dabei helfen, dass das Immunsystem nicht rebelliert und weitere Entzündungen produziert.

**Problem 4:** Verhornung der Talgdrüse

**Vitamin A** kann dabei helfen, die Verhornung zu verhindern ([Vitamin A](#) wird in sehr hohen Dosen auch in der konventionellen Medizin angewendet – Isotretinoin).



# Bei schneller Hautalterung und Falten

**Problem 1:** Kaputte Gewebestrukturen

**Kollagen** ist einer der Hauptbestandteile zum Aufbau dieser Gewebestrukturen. *Achte darauf, dass das [Kollagen](#) von Weiderindern stammt.*

**Problem 2:** Eingeschränkte Kollagensynthese

**Vitamin C** ist ein wichtiger Bestandteil bei der Erstellung von Kollagen im Körper. *Man braucht [Vitamin C](#) für die sog. Kollagensynthese. Am stärksten wirkt übrigens liposomales Vitamin C - [hier findest Du es sogar in Kombination mit Zink](#).*

**Problem 3:** Mangel an Schmierstoffen

**Hyaluron** ist z.B. ein Schmierstoffe, speichert die Feuchtigkeit und hält die Haut geschmeidig. *Schmierstoffe, die der Körper selbst bilden kann sind [Kollagen](#) und [Hyaluronsäure](#). Diese kann man auch von außen zuführen. Für Vegetarier empfiehlt sich zum Beispiel auch pflanzliche Hyaluronsäure für die innere und äußere Anwendung.*

**Problem 4:** Kaputte Zellen aufgrund von oxidativem Stress

**Antioxidantien** *Die Zellen gehen aufgrund von oxidativem Stress kaputt und es bilden sich Falten. **Astaxanthin** (beste Wirkung mit liposomalem Astaxanthin) **und Vitamin C** (beste Wirkung mit liposomalem Vitamin C) sind die stärksten Antioxidantien, die man auch in Form von natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen kann. Auch [OPC](#) ist hier eine gute Wahl.*





# Allgemein

Die wichtigsten und am besten erforschten Vitalstoffe sind Vitamin D und Omega 3 (EPA und DHA), weshalb ich sie täglich zu mir nehme.

## Test und Therapie mit Vitamin D

Jedermann ist gut beraten, selbst aktiv zu werden und den Vitamin-D-Mangel über eine Laboruntersuchung feststellen zu lassen.

Die größte Verbreitung hat der Test von *Diasorin* gefunden. Jedoch lässt sich dieser Test nur mit Hilfe der Blutentnahme durch einen Arzt durchführen. Eine einfachere, jedoch es weniger akkurate Variante, wäre der [Test von Cerascreen](#), den ich auch schon genutzt habe.

Wenn man aber mal darüber nachdenkt, wie oft man sich aktuell wirklich in der Mittagssonne befindet und inwiefern diese abhängig von der Jahreszeit überhaupt vorhanden ist, braucht es meist keinen Test, um einen Vitamin-D-Mangel zu diagnostizieren. Laut Studien sind mehr als 80% der Bevölkerung in einem Mangelzustand.

Die bestmögliche Verhütung von Erkrankungen wird in der Wissenschaft bei einem Vitamin-D-Spiegel **oberhalb von 40 ng/ml** vermutet. In Savannengebieten in Afrika, wo der Homo Spaniens (also wir) einst auch gelebt und uns im Laufe der Evolution entwickelt haben, haben die Menschen meist sogar einen Spiegel von **80 ng**, **weswegen dieser oft als Optimalwert** angesehen wird.

Die individuell abhängige Schwankungsbreite bei der Aufnahme und Speicherung von Vitamin D nach oben hält sich in Grenzen, so dass eine Überdosierung nicht zu befürchten ist.



## Berechnungsformeln für die Dosierung bei Anfangs- und Dauertherapie nach Dr. von Helden

### Anfangstherapie - 3 Tage ([Kapsel mit 20.000 Einheiten](#)):

Gewünschter Anstieg x Körpergewicht x 0,007 = Anzahl der Kapseln  
Rechen-Bsp.: 40 ng/ml x 57 kg x 0,007 = 15 Kapseln (jeweils 5 Kapseln an drei Tagen)

### Erhaltungstherapie ([Kapseln mit 20.000 Einheiten](#) pro Monat):

Zielwert x Körpergewicht x 0,0014 = Anzahl der Kapseln  
Rechen-Bsp.: 50 ng/ml x 57 kg x 0,0014 = 4 Kapseln (pro Monat)

Ich rechne hier immer mit einem Zielwert von 80 ng. Den gewünschten Anstieg kann man pauschal auf 40 ng festsetzen, um sicherzugehen, dass man die Mindestwert auch erreicht. Wie Du hier vorgehst, bleibt aber Dir überlassen.

## Test und Therapie mit Omega 3

Es gibt nur wenige deutsche Labore, die eine ausführliche Fettsäure-Analyse durchführen. Dr. Volker Schmiedel empfiehlt seinen Patienten eine einfache Untersuchung über [www.norsan.de](http://www.norsan.de), womit ich auch schon gute Erfahrungen machen durfte. Die Fettsäure-Analyse kostet etwa 90 Euro und kann von jedem selbst zuhause durchgeführt werden.

### Dosierung:

Ich selbst nutze das [Fischöl von "Norsan"](#) da dieses so hochdosiert ist wie kein anderes und noch dazu aus Wildfang stammt ([auch vegan erhältlich](#)). Nun kann man natürlich den Test machen und die Dosierung daran ausrichten. Abgesehen von dieser individuellen Bestimmung des Bedarfs, empfiehlt Dr. von Helden für einen normalgewichtigen Erwachsenen, der 1-2 mal wöchentlich Fisch isst, 1 EL Fischöl täglich einzunehmen. Wird nur selten oder nie Fisch konsumiert oder bei höherem Gewicht empfehlen sich 2 EL täglich.





# Nahrungsergänzungsmittel

Mit diesen Präparaten habe ich gute Erfahrungen gemacht. Du kannst aber auch ähnliche andere Produkte verwenden. Ich verdiene kein Geld an den Produkten und profitiere auch in keiner anderen Weise davon, ob Du nun dasselbe Produkt nutzt, wie ich oder Dich für ein anderes entscheidest.

Wie ich schon erwähnt habe, sind Vitamin D und Omega 3 die am besten erforschten Vitalstoffe, weswegen ich sie täglich zu mir nehme.

## Vitamin D

Ich habe schon unzählige verschiedene Vitamin-D-Präparate genutzt. Einen großen Unterschied habe ich zwischen den verschiedenen Präparaten dabei aber nicht bemerkt. Seitdem mir der Vitamin-D Experte Dr. Raimund von Helden seine allgemeine Einnahmeempfehlung mit dem entsprechenden Vitamin-D-Präparat gegeben hat, verfare ich auch so, und es tut mir und auch vielen meiner Klienten sehr gut.

Die bestmögliche Verhütung von Erkrankungen wird bei einem Vitamin-D-Spiegel oberhalb von 40 ng/ml vermutet.

Die individuell abhängige Schwankungsbreite bei der Aufnahme und Speicherung von Vitamin D nach oben hält sich in Grenzen, so dass eine Überdosierung laut Dr. von Helden nicht zu befürchten ist.

Berechnungsformeln für die Dosierung bei Anfangs- und Dauertherapie (wir gehen hier nach dem Buch von Dr. von Helden mal von einem Minimalwert von 40 ng im Blut aus, ich rechne hier aber eigentlich immer mit einem Optimalwert von 80 ng):



**Anfangstherapie (Kapsel mit 20.000 Einheiten):**

Anzahl der Kapseln = Gewünschter Anstieg x Körpergewicht x 0,007

Beispiel: 40 ng/ml x 57 kg x 0,007 = 15 Kapseln (jeweils 5 Kapseln an drei Tagen)

**Erhaltungstherapie (Kapseln mit 20.000 Einheiten pro Monat):**

Anzahl der Kapseln = Zielwert (50 ng/ml) x Körpergewicht x 0,0014

Beispiel: 50 ng/ml x 57 kg x 0,0014 = 4 Kapseln (pro Monat)

Wenn Du die Dosierung noch genauer nachrechnen willst, kannst Du das mit dem [Vitamin-D-Rechner](#) tun.

Kapseln mit 20.000 i.E. (internationale Einheiten): [Vitamin D3 Depot](#)

Bitte die Kapsel nicht einfach hinterschlucken. Dann würde das so wichtige Vitamin D von Deiner Magensäure einfach zerstört werden. Lasse sie auf und unter Deiner Zunge zergehen und zerkaue sie gern ein wenig, sodass sie von Deiner Mundschleimhaut aufgenommen werden kann.

Eingenommen werden sie am besten, wenn die Sonne am höchsten steht – also irgendwann zwischen 10 und 14 Uhr. Dann passt die Vitamin-D-Aufnahme auch zu Deinem Biorhythmus.



## Omega 3

Ich nutze das [flüssige Omega 3 Öl von Norsan](#), da es einen besonders hohen Anteil an Omega 3 (EPA/DHA) enthält. Wenn Kapseln für Dich besser sind, kannst Du auch gern [dieses Präparat](#) nutzen.

Für Veganer eignet sich das Algenöl von Norsan - [Omega 3 Vegan](#). Tatsächlich ist es das erste vegane Omega 3 Öl, das ich gefunden habe, in dem sich auch die so wichtige EPA-Fettsäure befindet. Falls das flüssige Öl absolut keine Alternative für Dich ist, kannst Du auch die [Algenöl-Kapseln von Bonusan](#) verwenden. Wenn diese zwar auch eine mindestens genauso hohe Qualität, wie die Produkte von Norsan haben, befindet sich dort leider nicht das so entzündungshemmende EPA drin.

Beachte bei der Einnahme die Empfehlungen des Herstellers. Die Kapseln kannst Du nach dem Mittagessen zu Dir nehmen. Umso fettreicher das Mittagessen, desto besser können die Omega 3 Fettsäuren vom Körper aufgenommen werden.

## Multivitaminpräparat (darauf wird in Woche 1 eingegangen)

[Multi Natal Aktiv](#)

Dieses Präparat wurde eigentlich für schwangere Frauen entwickelt und enthält vor allem Inhaltsstoffe für die neuronale Entwicklung des Babys.

Nach langer Recherche ist mir aber aufgefallen, dass dies eines der wenigen Produkte ist, welche alle Vitamine und Mineralstoffe (auch in der richtigen Dosierung) enthält, welche wir für unsere Haut benötigen. Es ist somit perfekt für Dich geeignet. Einnehmen sollten wir es am besten nach dem Mittagessen.



# Kurkumin

## [Kurkuma Kapseln Hochdosiert](#)

Ich verwende aktuell das Supplement “Primal Turmeric” und nehme davon täglich 2 Kapseln ein.

Wenn du ein Kurkuma-Supplement verwendest, ist die Qualität entscheidend. Es sollte mindestens 95 Prozent Kurkuminoide und zusätzlich Bioperin enthalten. Zudem ist es wichtig, dass es sich um Kurkuma-Extrakt und nicht nur normales Kurkuma Pulver handelt. Achte beim Kauf darauf.

Bei diesem Nahrungsergänzungsmittel ist auch wichtig zu beachten, dass man es immer nur für einen gewissen Zeitraum nehmen und dann für einen ähnlich langen Zeitraum pausieren sollte. Warum? Weil der Körper sich sonst daran gewöhnt und die Wirkung nachlässt.

Hier empfiehlt sich eine Einnahme nach einer fettreichen Mahlzeit. Eine einfache Orientierung liefert das Mittagessen – bitte immer nach dem Essen.

# Probiotika

## [Omnibiotics 10aad](#)

Diese nehme ich ein, wenn meine Darmbakterien mal wieder Unterstützung brauchen oder ich bspw. bei einer Krankheit keine andere Wahl hatte als vorübergehend Antibiotika zu nehmen.

## [Omnibiotics Stress](#)

Diese kannst Du noch zusätzlich einnehmen, falls der Fragebogen (findest Du auch in den Downloads) ergibt, dass es in Deinem Fall aufgrund des hohen Stress-Levels eine gute Wahl wäre.

Ich nehme Probiotika immer morgens noch vom dem Zähneputzen mit dem ersten Glas Wasser zu mir.



## ZeoBent

Zeolith und Bentonit können helfen, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt. Zu einer streichfähigen Paste verrührt, lassen sie sich gut auf die Haut auftragen und leiten Säuren und Giftstoffe aus. Eingenommen kann es zu ganzheitlicher Gesundheit, zur Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zu mehr Vitalität beitragen.

Gerade, wenn wir beginnen zu entgiften, unsere Fettzellen deren gespeicherte Giftstoffe abgeben und unser Darm sich der problematischen Stoffe entledigt, kann es hilfreich sein absorbierende Substanzen wie Zeolith oder Bentonit zu sich zu nehmen. Diese binden alles Problematische an sich und führen es über die Ausscheidungsorgane ab.

Ich nutze mit [ZeoBent](#) am liebsten eine Kombination aus beidem.

## Braunalgen

[telomit Bio-Algenkapseln](#)

Wer noch mehr für seine Gesundheit tun will, kann seinen Körper neben der Entgiftung mit einer Mineralerde auch durch die stark entgiftende Wirkung von Algen unterstützen. Hier empfiehlt sich die Braunalge *Ascophyllum nodosum*, die überdies auch reich an Vitalstoffen, wie Vitamin B12 und Jod, ist.

In den letzten Jahren neue wissenschaftliche Studien zu der Entgiftungspotenz der Braunalgen erschienen, die noch einmal darlegen, welche Wirkung deren Pflanzenstoffe auf unseren Körper haben kann.

Leider sind die Weltmeere zu einem ganz großen Teil durch giftige Umweltchemikalien geschädigt, so dass Algen, auch die hier empfohlene Braunalge, gerade wegen ihrer besonderen Fähigkeit, Gifte, vor allem auch Schwermetalle, zu binden, oftmals extrem belastet sind und somit eine Entgiftung eher noch kontraproduktiv wäre.



Daher sollte man, wenn man Algen zu sich nimmt, unbedingt auf Bioqualität achten - ganz gleich, ob man die getrocknete Alge konsumiert oder in Kapselform zu sich nimmt, was wegen des typischen, etwas strengen, nicht unbedingt jedermann angenehmen Geschmacks, natürlich einfacher und besser dosierbar ist.

Die Firma Telomit, hat ein umweltmedizinisch nicht belastetes Erntegebiet für die *Ascophyllum nodosum* ausfindig gemacht, in dem die Braunalgen außerdem nach bio-organischen Grundsätzen geerntet werden. Diese biologisch-organischen Algen sind biozertifiziert und weisen noch ihr voll erhaltenes Potential zur Entgiftung auf, so dass die Detox mit diesem Braunalgen-Präparat sinnvoll ist und zur langfristigen Anwendung empfohlen werden kann.

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass die Detox mit Braunalgen idealerweise jeweils kurmäßig immer wieder über einen längeren Zeitraum, z.B. jeweils 1 Monat, da die umweltmedizinischen Angriffe auf unseren Organismus ebenfalls dauerhaft erfolgen.

Aus diesem Grunde ist selbst eine Dauereinnahme sinnvoll, schließlich werden Algen z.B. in Japan täglich konsumiert und bekanntermaßen wird der gute Gesundheitszustand, die längere Lebenserwartung und die geringere Häufigkeit chronischer Krankheiten bei Japanern (z.B. Akne) auch auf deren Algenkonsum zurückgeführt.

Ich nehme jeden früh eine Kapsel auf nüchternen Magen direkt nach dem Aufstehen.





# Viel Spaß beim Ausprobieren und alles Gute



**wünscht Dir Philipp Domsch**