

Infokarte Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)



Indikation	Nährstoffe	Dosierungsempfehlung	Eigenschaften
Senkung Homocystein	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin B6 / B12 / Folsäure • Betainanhydrat • L-Lysin • Zink • Glycin, Glutamin, N-Acetylcystein • Creatin 	<p>10 mg/500 mcg/1000 mcg</p> <p>2-3 g</p> <p>1,5-2,5 g</p> <p>15 mg</p> <p>1-3 g / 5-15 g / 600-1200 mg</p> <p>3 g</p>	<p>Senkung Homocystein</p> <p>Glutathionmangel, Creatinmangel, Osmolyt bei Elektrolytimbalancen</p> <p>↑ Cystein in Zellen, limitiert Arginin-Aufnahme (Viren!). ↓ Stress</p> <p>antiviral, Entzündungskontrolle</p> <p>Glutathionmangel</p> <p>ER-Stress, Wiederherstellung Calciumhomöostase, Energiemangel</p>
Thrombotische Mikroangiopathien	<ul style="list-style-type: none"> • OPC • Tomatenextrakt • Omega-3-Fettsäuren 	<p>150-300 mg</p> <p>Herstellerempfehlung</p> <p>DHA 500 mg / EPA 500 mg</p>	<p>Stabilisierung der Gefäßwände</p> <p>Gefäßerweiterung und Blutdrucksenkung</p> <p>Hemmung Thrombozytenaggreg., Entzündungshemmung, ER-Stress</p>
Oxidativer & nitrosativer Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin B12 • Creatin • Betainanhydrat • Polyphenole • Tocopherole (gemischt) • N-Acetylcystein • alpha-Liponsäure 	<p>500 mcg</p> <p>3 g</p> <p>2-3 g</p> <p>150-300 mg</p> <p>100 mg</p> <p>600-1200 mg</p> <p>250-500 mg</p>	<p>als Methylcobalamin, Senkung Homocystein</p> <p>ER-Stress, Wiederherstellung Calciumhomöostase, Energiemangel</p> <p>Glutathionmangel, Creatinmangel, Osmolyt bei Elektrolytimbalancen</p> <p>Antioxidantien</p> <p>Glutathionmangel</p> <p>Bei hohen Cortisolwerten</p>
Aktivierung AMPK	<ul style="list-style-type: none"> • Berberin • Quercetin • OPC • Acetyl-L-Carnitin • alpha-Liponsäure • Resveratrol, Transresveratrol 	<p>400 mg</p> <p>500 mg</p> <p>150-300 mg</p> <p>500-1000 mg</p> <p>250-500 mg</p> <p>50-150 mg</p>	<p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p> <p>Bei hohen Cortisolwerten</p>
Aktivierung Nrf2	<ul style="list-style-type: none"> • Sulforaphan (Broccoliextrakt) • Mariendistelextrakt • Polyphenole • Terpene 	<p>120 mg</p> <p>300-600 mg</p> <p>300 mg</p>	<p>Schützt Lungengewebe</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p>

Ausschließlich bestimmt für Fachkreise

Therapeutic Care Foundation

Bei Fragen helfen wir gerne weiter: Tel. 03222 109 57 40 oder info@therapeutic-care.eu

V01.2021

Infokarte Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)



Indikation	Nährstoffe	Dosierungsempfehlung	Eigenschaften
	<ul style="list-style-type: none"> • Resveratrol, Transresveratrol • Fisetin • Curcumin (BCM-95) • EGCG (Grüner Tee) • OPC • EPA & DHA (Fischöl, Krill Öl) 	<p>50-150 mg</p> <p>600-900 mg</p> <p>max. 250 mg</p> <p>150-300 mg</p> <p>DHA 500 mg / EPA 500 mg</p>	<p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p> <p>Entzündungshemmend, schleimlösend</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p>
mitochondriale Hypoxie	<ul style="list-style-type: none"> • PQQ (Pyrroloquinolinquinon) • Vitamin D3 • Melatonin • Glutamin • MCT-Fette (Kokosnuss) • EPA & DHA • Vit. B1 als Benfothiamin • L-Carnitin • Basenmischung auf Citratbasis • Polyphenole (Holunder) • Kohlenhydratrestriktion 	<p>15-30 mg</p> <p>5.000 IE</p> <p>0,5-3 mg</p> <p>5-15 g</p> <p>5-25 g</p> <p>DHA 500 mg / EPA 500 mg</p> <p>50-200 mg</p> <p>250-1500 mg</p> <p></p> <p>150-300 mg</p> <p>max. 150 g täglich</p>	<p>Serotoninmodulator, Depression</p> <p>Cortisolresistenz, Infektabwehr, Entzündungskontrolle</p> <p>Verbesserter Schlaf</p> <p>Leaky Gut</p> <p>Leaky Gut</p> <p>Polyneuropathien, Lactacidose</p> <p>Energiegewinnung aus Fettsäuren</p> <p>Lactacidose, Unterstützung des Krebszyklus</p> <p>Antiviral, Unterstützung des Krebszyklus</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p>
Stärkung Glutathionsystem	<ul style="list-style-type: none"> • N-Acetylcystein • Lysin • Glutamin • Glycin/Betainanhydrat • Vitamin B2 • Polyphenole 	<p>600-1200 mg</p> <p>1500-2500 mg</p> <p>5-15 g</p> <p>1-3 g / 5-15 g / 600-1200 mg</p> <p>25-250 mg</p> <p>150-300 mg</p>	<p>Glutathionmangel, fördert ungünstiges Millieu für Viren</p> <p>Glutathionmangel, fördert ungünstiges Millieu für Viren</p> <p>Leaky Gut</p> <p>Homocystein</p> <p>Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2</p>
Wiederherstellung Calciumhomöostase	<ul style="list-style-type: none"> • Magnesium • Calcium • Bor 	<p>6 mg/ kg KG</p> <p>500 mg</p> <p>3-6 mg</p>	<p>Verbessert Calciumhomöostase, synergistisch mit Vit. D3</p>

Ausschließlich bestimmt für Fachkreise

Therapeutic Care Foundation

Bei Fragen helfen wir gerne weiter: Tel. 03222 109 57 40 oder info@therapeutic-care.eu

V01.2021

Infokarte Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)



Indikation	Nährstoffe	Dosierungsempfehlung	Eigenschaften
	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D3 • Vitamin K2 • Vitamin A • Lavendelextrakt • Creatin 	5.000 IE mind. 45 mcg - 200 mcg 5.000-50.000 IE 3 g	Calciumhomöostase, synergistisch mit Magnesium Verbesserung Calciumwiederaufnahme der Zellen
Klotho-Modulation	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D3 • Curcumin • Polyphenole • Terpene • Resveratrol & Transresveratrol • Fisetin • Kalorienrestriktion • Vitamin K2 	5.000 IE 600-900 mg als BCM-95 150-300 mg 50-150 mg max. 150 g täglich 45 mcg	Cortisolresistenz, Infektabwehr, Entzündungskontrolle Entzündungshemmend, schleimlösend Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2 Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2 Unterstützung der Zellreparatur (Autophagie) Entzündungskontrolle
ER-Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D3 • Hydroxytyrosol (Oliven) • Curcumin • Polyphenole aus Granatapfel • Polyphenole aus Grünem Tee 	5.000 IE 600-900 mg als BCM-95 50-150 mg 50-150 mg	Cortisolresistenz, Infektabwehr, Entzündungskontrolle Entzündungshemmend, schleimlösend Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2 Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2
NLRP3-Inflammasom	<ul style="list-style-type: none"> • Colostrum • Vitamin D3 • Vitamin A • Vitamin C • Zink • PEA (Palmitoylethanolamin) • Melatonin 	3x 1-3 g 5.000 IE 5.000 - 50.000 IE 500 - 3.000 mg 15 mg 3-4x 400 mg 0,5 - 3 mg	Stärkung des Immunsystems, Wachstumsfaktoren Cortisolresistenz, Entzündungskontrolle Entzündungskontrolle Immunsystem Cortisolresistenz Infektabwehr, Entzündungskontrolle Verbesserte Schlaf

Ausschließlich bestimmt für Fachkreise

Therapeutic Care Foundation

Bei Fragen helfen wir gerne weiter: Tel. 03222 109 57 40 oder info@therapeutic-care.eu

V01.2021

Infokarte Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)



Indikation	Nährstoffe	Dosierungsempfehlung	Eigenschaften
Unterstützung der regulatorischen T-Zellen	• Vitamin A	5.000 - 50.000 IE	Schleimhautschutz, Mitochondrien
	• Vitamin D3	5.000 IE	Cortisolresistenz, Infektabwehr, Entzündungskontrolle
	• Melatonin	0,5 - 3 mg	Verbesserter Schlaf
	• Propionsäure	2x 500 mg	Immunmodulation, Präbiotikum
Chron. Co-Infektionen	• Bienenpropolis	250-1.500 mg	Erhöhung des Serualbumins, bessere Energieausbeute
	• Colostrum	3x 1-3 g	Stärkung des Immunsystems, Wachstumsfaktoren
	• Extrakte aus wildem Oregano		
ME/CFS	• Krill Öl (Phospholipide)	2-4x 500 mg	Zellschutz, Energiehaushalt, Entzündungskontrolle
	• Coenzym Q10 (Ubiquinol)	200 mg	Mitochondrien, Energiehaushalt
	• NADH (mikroverkapselt)	10 mg	Mitochondrien, Energiehaushalt
	• Acetyl-L-Carnitin	500-1.000 mg	Energiestoffwechsel Mitochondrien
	• alpha-Liponsäure	250-500 mg	Bei hohen Cortisolwerten
	• Ribose	5-10 g	insulinunabhängige Energieversorgung der Muskulatur
	• Resveratrol	50-150 mg	Aktivierung AMPK, Aktivierung Nrf2
	• B-Vitamine	Complex	
	• PQQ (Pyrroloquinolinquinon)	15-30 mg	Serotoninmodulator, Depression
	• Galactose	2-3x 5 g	insulinunabhängige Energieversorgung der Nervenzellen (Gehirn)
	• PEA (Palmitoylethanolamin)	3-4x 400 mg	Infektabwehr, Entzündungskontrolle
	• orale Rehydratationssalze		

Ausschließlich bestimmt für Fachkreise

Therapeutic Care Foundation

Bei Fragen helfen wir gerne weiter: Tel. 03222 109 57 40 oder info@therapeutic-care.eu

V01.2021