

Aufbruch zu mehr Gesundheit

Wirksame Lösungen der Natur



Michael und Ingeborg Burger | 1. Auflage 2024



Geniessen Sie möglichst täglich eine gesunde Küche, Bewegung und gute Beziehungen. Gönnen Sie sich Pausen und suchen Sie Aufgaben mit Sinn.

Vitalstoffe sind eine gute Ergänzung zur Erhaltung der Gesundheit. Und sie unterstützen wirksam eine Therapie.

Angebote der Natur für mehr Gesundheit

Die Natur wirkt im Stillen oft Wunder, teilweise grosse Wunder. Wir staunen immer wieder, wie Menschen mit Superfoods und natürlichen Vitalstoffen **kleine und grosse Dinge** erleben. Überzeugen Sie sich selber: infovita.ch/erlebt

Drei Erfolgsgeheimnisse

1. Wer sein Problem als Chance sieht, um seinen **Lebensstil ganzheitlich zu verändern** und besser auf seinen Körper zu achten, hat viel gewonnen.
2. Wer **qualitativ hochwertige Vitalstoffe** einkauft, profitiert mehr.
Bei Nahrungsergänzungen gibt es sehr grosse Qualitäts-Unterschiede!
3. Die richtig **dosierte, genügend lange und konsequente Einnahme** führt überraschend oft zu Besserung oder gar Wiederherstellung.

Lassen Sie sich **unbedingt beraten!** Gute Gesundheit und beste Grüsse.

Michael & Ingeborg Burger

- 👉 Die **wichtigsten Vitalstoffe** finden Sie auf den Seiten 4 und 5
- 👉 Seite 9: «**Was hilft wo am besten?**» mit Extratipps

Impressum und Disclaimer

1. Auflage 2024. 8'000 Exemplare. Infovita. made auf FSC-Papier.

Redaktion und Layout: Michael und Ingeborg Burger, Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, 3360 Herzogenbuchsee.

Bildnachweise: www.istockphoto.com; www.fotolia.de; www.shutterstock.com; www.depositphotos.com; www.dollarphotoclub.com (heute AdobeStock); Marisa Zryd; Joel Burger.

Bibliografie: Fachbücher, Wissenschaftliche Berichte, Studien von Ärzten und Experten. Quellenangaben finden Sie jeweils auf den entsprechenden Seiten.

Rechtliches / Disclaimer: Dieser Ratgeber ersetzt weder die **ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen oder andere professionelle Behandlungen**. **Verändern Sie kein Therapieschema ohne ärztliche Rücksprache.** Die Broschüre bietet Wissen zum Prüfen an und soll dazu beitragen, dass Sie für Ihre Gesundheit verantwortungsvoll sorgen können.

Die vorliegenden Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in dieser Broschüre eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Copyright: Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit Genehmigung von Infovita GmbH erlaubt.

Dieser Ratgeber ersetzt weder ärztliche Diagnosen noch dessen Therapieanweisungen und fachliche Begleitung oder andere professionelle therapeutische Behandlungen.

Quellen ganze Broschüre

Die **Bibliografie** mit den benutzten Quellen für die Publikation ist **hier online** zu finden: infovita.ch/bibliografie/2027



Vitamin D3

Schlüsselvitamin | Wichtig für Gross & Klein

Hauptwirkungen

- **Der wichtigste Vitalstoff** mit einer fast unglaublichen Breite an Wirkungen. Siehe Link unten rechts. **Im Winter haben laut Prof. Dr. med. Spitz bis zu 90% der Personen einen Vitamin-D3-Mangel.**
- **Grippe, Covid:** Bei hohem D3-Spiegel steigt die Chance für einen **milden Verlauf** um Faktor acht.
- **Krebs:** Vitamin D3 ist präventiv und auch therapeutisch wichtig im Kampf gegen Krebs.
- **Depressionen:** D3 verbessert die Stimmung bei depressionsanfälligen Personen.
- **Osteoporose:** D3 ist präventiv und therapeutisch essentiell. Unbedingt mit Vitamin K2 und Calcium (S. 6) kombinieren. Regelmässig bewegen, basisch essen.
- **Starkes Immunsystem, Allergien:** D3 ist wichtig.

Vitamin K2 – Synergievitamin zu D3

Vitamin D3 und K2 arbeiten als Dreamteam zusammen, [siehe Links](#). Wer täglich mehr als 4'000 IE Vitamin D3 einnimmt, sollte zusätzlich das Synergievitamin K2 einnehmen, 100 bis 200 µg pro Tag.

Für wen ist Vitamin D3 besonders wichtig?

Schwangere, Stillende, Babies, Kinder, Personen ab 50 Jahren, Übergewichtige, Menschen mit dunkler Haut.

Wird täglich benötigt

Das Immunsystem braucht **täglich neu D3** zum Schutz vor **Demenz, Krebs, Diabetes, Herzinfarkt, Depressionen** und vielen anderen Krankheiten. Das im Sommer eingespeicherte D3 hilft nur für stabile Knochen.

Als **Nahrungsergänzung max. 10'000 IE** pro Tag nehmen.

Vitamin-D-Bad: Im Sommer zwischen 10 und 15 Uhr je nach Hauttyp 2 bis 10 Minuten an der Sonne sein; Hände, Arme und Beine reichen – ohne Sonnenschutzcreme!

Wie aktuelle Studien zeigen, beugt D3 zahlreichen Krankheiten vor – von Infekten und Atemwegserkrankungen über Rheuma und Diabetes bis hin zu Herzinfarkt und Krebs.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Vitamin D3 hilft gegen Depressionen

« Seit ich D3 das ganze Jahr nehme (8-10 Tropfen), bin ich zufrieden, ausgeglichen und habe keine Depressionen mehr. » Frau E.M.

Fachwissen zu D3 und K2

[vitamin-d-3.ch](#) | [vitamin-k-2.ch](#)

Weshalb sind Omega-3-Fette so wichtig?

- ✓ Gehirn, Nerven, Augen, für Kleine und Grosse
- ✓ Omega-3 senken **Blutfette** und **Cholesterin**
- ✓ Gesundheit von Haut und Schleimhäuten
- ✓ **Hemmen Entzündungen** | Schutz für Herz-Kreislauf

Wann welches Omega-3 auswählen?

Chronische Entzündungen (Rheuma, Diabetes, Darm, Herz-Kreislauf): EPA-reiches Fisch- oder Krillöl.

Neurologische Krankheiten, Demenz und Konzentrationsprobleme: DHA-reiches Algenöl.

Trockene Haut, Schleimhaut und Scheide: Ω-3-Leinöl hilft gut.

Darmprobleme: Lein- / Fischöl im Kombi mit Kurkuma.

Praxistipp

Leinöl ist vegan, preiswert, nachwachsend. Marine Omega-3 (Algen-, Fisch- und Krillöl) wirken stärker. Qualitativ gibt es riesige Unterschiede!

Das grösste Nahrungsdefizit, von dem westliche Länder heute betroffen sind, ist die mangelhafte Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren.

Prof. Dr. med. R. Béliveau

Hauptwirkungen

- **Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall:** Krill- und Fischöl wirken als natürlicher Beta-Blocker, ACE-Hemmer und als mildes Aspirin. Die Einnahme mit dem Arzt klären.
- **Herzrhythmusstörungen:** Fischöl ist hier ein Muss.
- **Konzentration:** Algen- wie auch Fischöl verbessern die Konzentration und die Gedächtnisleistung bei allen. ADHS-Kinder profitieren besonders davon.
- **Gedächtnis und Demenz:** Omega-3 kommen in jeder Nervenzelle vor und gelten als wichtige Prävention von Demenz und Alzheimer. Wir empfehlen daher Omega-3-Algen- oder Omega-3-Fischöl.
- Omega-3 steigert das **psychische Wohlbefinden**.

Darmentzündung verschwindet

« Meine Tochter hatte eine **Entzündung im Darm**. Sie hat auf ihre Empfehlung täglich den Fitnessdrink mit dem flüssigen Kurkuma, Lecithinpulver und Omega-3-Leinöl eingenommen; die verbleibenden 10 Tage vor der Darmspiegelung. Die Untersuchung hat ergeben, dass keinerlei Entzündung im Darm mehr zu sehen war! Ein Wunder – Gott sei Dank. » **Annegret Maurer**

Know-how und Studien

omega-3-öl.ch



Gesundheits-Problem	Lösungen der Natur, wenn möglich mit Seitenangaben	Weitere Tipps
Allergien, Asthma	Kapern-Extrakt S.8 Vitamin D3 S.4 Schwarzkümmelöl	Darmpflege, fasten, wenig Zucker
Arthritis, Arthrose	Hagebutte S.7 Urmineralien S.6 Fischöl S.5 Vitamin D3 S.4	Bewegen, basisch essen
Blutdruck zu hoch	Schwarzer Knoblauch S.14 Omega-3 S.5 Olivenblatt-Extrakt S.12	Stress abbauen, bewegen, Rohkost
Cholesterin zu hoch	Schwarzer Knoblauch S.14 Olivenblatt-Extrakt S.12 Omega-3-Krill S.5	Grüntee, Fitnessdrink S.10, Vollkorn
Demenz-Prävention	Kurkuma S.10 Kokosöl Vitamin D3 S.4 Omega-3 S.5	Vitalkost, bewegen, Neues lernen
Depression, Stimmungstief	Safran S.13 Omega-3 S.5 Vitamin D3 S.4	Bewegen, vitapower.ch/happy
Diabetes Typ II	Kurkuma S.10 B-Komplex S.15 Olivenblatt-Extrakt S.12	Bewegen, Vitalkost, Maulbeerblätter
Entzündungen	Kurkuma S.10 marine Omega-3 S.5 OPC S.11 Olivenblatt S.12	Basisch essen, Rohkost, wenig Zucker
Grippe	Akut + präventiv: Vitamin D3 S.4 Olivenblatt-Extrakt S.12	Sanddornsafte, Ingwer, Cistrosetee
Herz-Kreislauf-Probleme	OPC S. 11 Olivenblatt-Extrakt S.12 Omega-3 Fisch- oder Krillöl S.5	Bewegen, Sorgen ablegen, Nüsse
Immunschwäche	Vitamin D3 S.4 Kurkuma-Fitnessdrink, Link S.10 Sanddorn	Darmpflege, fasten, bewegen
Konzentrationsprobleme	Omega-3 S.5 B-Komplex S.15 Kurkuma S.10	Zitrusöle, wenig Zucker, Kokosöl
Müdigkeit, Energiemangel	Vitamin B-Komplex oder B12 S.15 Herculeshonig Gerstengras	Vitalkost, Entsäuern/Detox, Sanddorn
Osteoporose	Vitamin D3 S.4 Vitamin K2 S.4 Urmineralien S.6	Bewegen, Sorgen ablegen
Reizdarm, Darm	Hagebutte S.7 Kurkuma-Fitnessdrink, Link S.10 Probiotika	Entspannen, vertrauen, ruhig essen
Schlafprobleme	Urmineralien S.6 Safran S.13 B-Komplex S.15	Bewegen, Abendritual, loslassen
Stress, Unruhe	B-Komplex S.15 Safran S. 13 Urmineralien S.6	Wenig Zucker und Kaffee, bewegen
Übersäuerung	Urmineralien S.6 Gerstengras Kurkuma für Detox S.10	Rohe Gemüsesäfte, Gerstengrassaft
Venen, Krampfadern	OPC S.11 Omega-3 Fischöl S.5 Schwarzer Knoblauch S.14	Weinlaubgel, bewegen, kalt duschen
Gesunde ab 30 Jahren	Vitamin D3 S.4 Omega-3 S.5 B-Komplex S.15	
Gesunde ab 50 Jahren	Vitamin D3 S.4 Omega-3 S.5 Kurkuma S.10 OPC S.11	

Wir beraten Sie gerne: 062 961 89 48 | Einnahme- und Anwendungstabelle, Download: infovita.ch/einnahme



Mehr Gesundheit mit der Natur

Bewährte Lösungen kurz und bündig

Vitalstoffe sind meist preisgünstig, und nur in wenigen Fällen müssen Sie mit Nebenwirkungen rechnen. Dennoch werden die Vorteile noch viel zu wenig genutzt.

*Die **Erfolge** der orthomolekularen Medizin sprechen eine deutliche Sprache. Vor allem auf den Gebieten der **Herz- und Gefässkrankheiten, bei Rheuma und Osteoporose, zur Schmerzlinderung sowie zur Stärkung des Immunsystems** sind in den letzten Jahren echte Durchbrüche erzielt worden.*

Dr. Ulrich Fricke

Biologe mit den Spezialgebieten Naturheilverfahren, orthomolekulare Medizin (Vitalstoffe) und Krebstherapie.



infovita

Damit es Menschen gut geht.

1. Auflage 2024/25
Schutzgebühr CHF 5.–
Bestellnummer 2027

Ihr Partner für Gesundheit

Vitapower AG
Langenthalstrasse 7
CH-3367 Thörigen
Tel. 062 961 10 26
info@vitapower.ch