

Neurotransmitter

Stress aktivierend

- Hormone:
 - Adrenalin
 - Cortisol
- Neurotransmitter:
 - Noradrenalin
 - Glutamat

Stress dämpfend

- Hormone:
 - DHEA
- Neurotransmitter:
 - Serotonin
 - γ -Aminobuttersäure GABA

Die Balance

Aktivierend

- Katecholamine
 - Adrenalin
 - Noradrenalin
 - Dopamin
- Glutamat
- Cortisol

Inhibierend

- Serotonin
- GABA
- DHEA

Adrenalin

- Anstieg der Herzfrequenz
- Blutdruckanstieg
- Fettspaltung
- Glycogenspaltung und Zuckerherstellung
- Reguliert Durchblutung (Hemmung im Magen- Darm- Trakt)

Noradrenalin

- Hormon des Nebennierenmarks
- Neurotransmitter des sympathischen Nervensystems
- Wirkt auf Arteriolen – Engstellung - Blutdruckregelung

Dopamin

- Neurotransmitter aus der Gruppe der Katecholamine
- Glückshormon
- Motivationsverstärkend
- Aufmerksamkeit
- Gedächtnis

Serotonin

- Wird im ZNS, Leber, Milz, Darmschleimhaut aus L-Tryptophan hergestellt
- Sorgt für ausgeglichene Stimmungslage
- „Gute Laune Hormon“

Neurotransmitterprofil

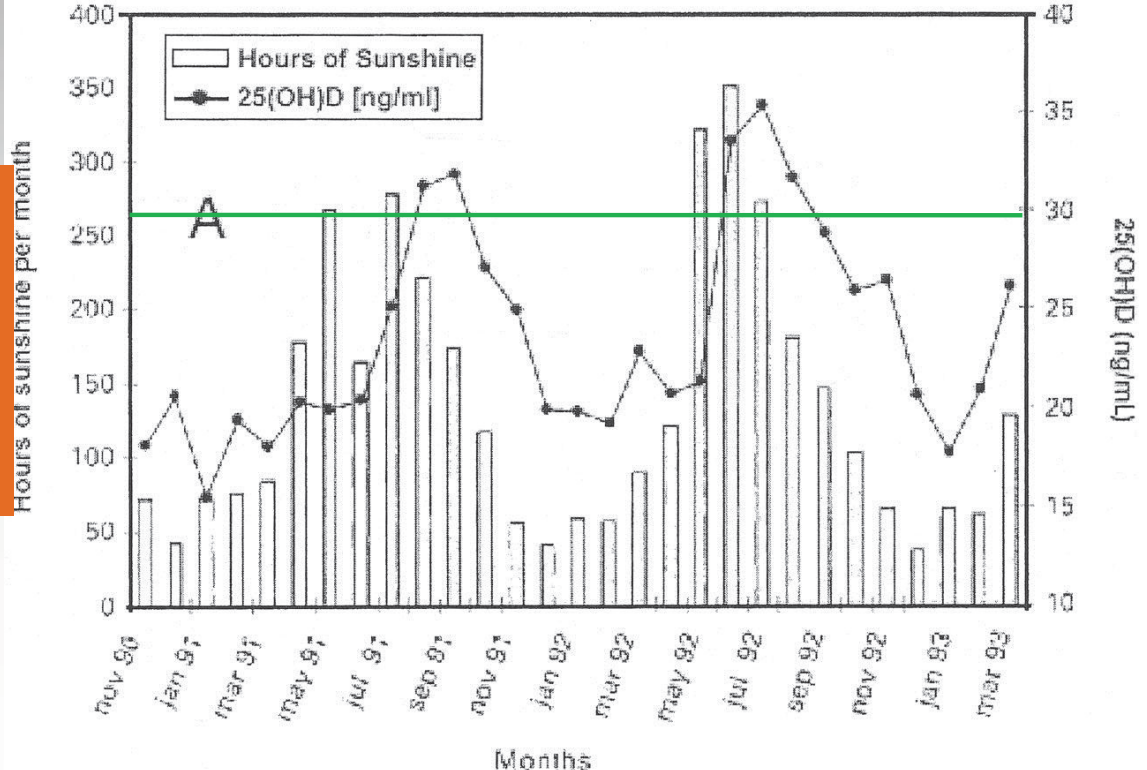
Adrenalin	2		4 - 16	µg/g Kreatinin
Noradrenalin	31		20 - 90	µg/g Kreatinin
Quotient Noradrenalin zu Adrenalin	16		2 - 8	
Dopamin	89		130 - 300	µg/g Kreatinin
Serotonin im Urin	103		130 - 210	µg/g Kreatinin
Glutaminsäure (Glutamat)	21		8 - 30	µmol/g Kreatinin
GABA	5		1.5 - 8.0	µmol/g Kreatinin

Mikronährstoffe massgeschneidert auf Ihre Messwerte

Zusammensetzung Pers. Vitalstoffmischung für:

Wirkstoff	Menge je Tag / je 100 g	Wirkstoff	Menge je Tag / je 100 g
Vitamine		Vitamin D3	10.0 µg / 92.9 µg
Biotin	100.0 µg / 928.8 µg	Spurenelemente	
Folsäure	800.0 µg / 7430.3 µg	Chrom	50.0 µg / 464.4 µg
Natürliche Carotinoide	8.0 mg / 74.3 mg	Eisen	15.0 mg / 139.3 mg
davon alpha - Carotin	70.0 µg / 650.2 µg	Jod	50.0 µg / 464.4 µg
davon Cryptoxanthin	15.0 µg / 139.3 µg	Kupfer	2.0 mg / 18.6 mg
davon Lutein	6.0 mg / 55.7 mg	Mangan	5.0 mg / 46.4 mg
davon β-Carotin	1.9 mg / 17.6 mg	Molybdän	50.0 µg / 464.4 µg
davon Zeaxanthin	15.0 µg / 139.3 µg	Selen	125.0 µg / 1161.0 µg
Natürliche Vitamin E	375.0 mg / 3483.0 mg	Vanadium	50.0 µg / 464.4 µg
davon α-Tocoph	327.5 mg / 3041.8 mg	Zink	22.0 mg / 204.3 mg
davon γ-Tocoph	37.5 mg / 348.3 mg	Mineralstoffe	
Niacin	20.0 mg / 185.8 mg	Calcium	200.0 mg / 1857.6 mg
Pantothensäure	40.0 mg / 371.5 mg	Magnesium	275.0 mg / 2554.2 mg
Vitamin A	1000.0 µg / 9287.9 µg	Silicium	20.0 mg / 185.8 mg
Vitamin B1	20.0 mg / 185.8 mg	Quasi-Vitamine	
Vitamin B12	260.0 µg / 2414.9 µg	Cholin	160.0 mg / 1486.1 mg
Vitamin B2	20.0 mg / 185.8 mg	Coenzym Q10	30.0 mg / 278.6 mg
Vitamin B6	40.0 mg / 371.5 mg	Inositol	120.0 mg / 1114.6 mg
Vitamin C	1000.0 mg / 9287.9 mg	PABA	40.0 mg / 371.5 mg

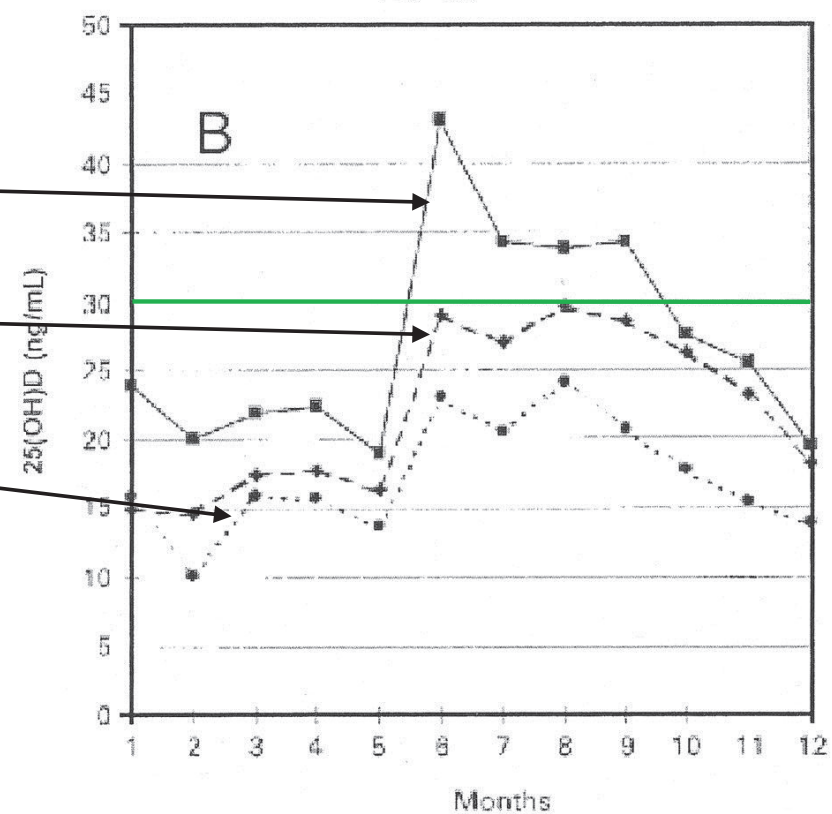
Relation between hours of sunshine and serum 25-hydroxyvitamin D [25(OH)D] concentrations



Regelmässige Sonnenexposition

Gelegentliche Sonnenexposition

Vermeidung direkter Sonne



Fettsäuren

$\Omega - 6$

Linolsäure C18:2



Arachidonsäure C20:4

**Eicosanoide Typ 4****Entzündung +** $\Omega - 3$ α -Linolensäure C18:3

Eicosapentaensäure C20:4

**Eicosanoide Typ 5****Entzündung -**

Analytik der Fettsäuren

Arachidonsäure (AA)	187		50 - 300	mg/L
Eicosapentaensäure (EPA)	18		10 - 60	mg/L
AA / EPA	10.4		2 - 6	
Docosahexaensäure (DHA)	8		10 - 110	mg/L