

# your nutrition

## NUCLEOCELL®

Die heutige Zeit ist geprägt durch eine tiefgreifende Verunsicherung verursacht durch die Polemik rund um die Covid-19 Massnahmen. Diese Polemik wird noch verstärkt durch die vielen, zum Teil sehr widersprüchlichen Aussagen von Behörden, Medien und sogar Wissenschaftlern. Bei der ganzen Auseinandersetzung wird die Wichtigkeit eines gesunden und schnell wirkenden Immunsystems vergessen.

Ob jemand eine Impfung erhält oder eine Infektion durchmacht, in beiden Fällen ist das Immunsystem entscheidend. Bei einer Person mit schwachem Immunsystem werden bei einer Impfung keine oder nur wenige Antikörper gebildet und die erhoffte Schutzwirkung kann unter Umständen nicht hinreichend erreicht werden. Bei einer Infektion entscheidet ebenfalls die Stärke des Immunsystems, ob und wie stark jemand erkrankt. Je schneller und effektiver das Immunsystem einen Fremdkörper, ob Virus, Bakterium oder

Pilz, erkennt und inaktiviert, umso kleiner ist die Wahrscheinlichkeit für eine länger dauernde Erkrankung. Viele Menschen wissen, wie wichtig Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine für den Körper und die Gesundheit sind. Doch kaum jemand kennt in diesem Zusammenhang die Nucleotide. Sie bilden die Erbinformation in Form der DNA und sind grundlegend wichtig für das Immunsystem, die Darmgesundheit und die Zellteilung.

Entscheidend bei einer Infektion ist, dass das Immunsystem sehr schnell reagiert. Nur so kann es die Infektionskette frühzeitig unterbrechen, ohne dass schwere Symptome auftreten. Bei einem Mangel an Nucleotiden wird sowohl die Vermehrung der Abwehrzellen wie auch die Produktion der wichtigen Antikörper unterbrochen und Keime können sich ungehindert vermehren.

### **Beispiele solcher Bedingungen und empfohlene Anwendung**

#### **Stärkung des Immunsystems**

Nucleotide spielen bei allen Immunreaktionen eine wesentliche Rolle. Gesundheitsbewusste Anwender fragen sich natürlich: Wieviel Nucleotide braucht der Mensch für ein starkes Immunsystem?

Unsere Empfehlung ist, dass ein Erwachsener täglich 2-3 Kapseln Nucleocell einnehmen sollte.

#### **Erkältungen**

Eine Erkältung kann vermieden oder stark verkürzt werden, wenn beim ersten Anzeichen einer Erkältung (meistens ist das ein Kratzen und Schmerzen im Hals) 3 Kapseln Nucleocell® eingenommen werden, danach alle 3 Stunden zwei weitere Kapseln, bis die Erkältung überwunden ist. Nachher sollte die Einnahme von 2 Kapseln Nucleocell® täglich, für mindestens 2 weiteren Wochen, weitergeführt werden.

#### **Infektionen**

Auch bei Infektionen sollten höhere Dosen Nucleocell® eingenommen werden (3 x 2 Kapseln pro Tag) bis die Infektion abgeklungen ist. Auch hier sollte mit der Einnahme für mindestens 2 Wochen weiter gemacht werden. Es ist wichtig, das Immunsystem bei Infektionen sofort so massiv zu unterstützen, dass die Infektion rasch wieder abklingt, da sonst die Gefahr einer Chronifizierung der Infektion sehr gross ist.

#### **Erhöhte oder langandauernde Stressbelastung:**

In solchen Situationen ist es angezeigt 2 Kapseln Nucleocell® täglich über den Zeitraum der Belastung und sogar darüber hinaus einzunehmen. Vor allem bei mentalem Stress ist diese Einnahme empfohlen, auch als Teil einer Burnout Prävention. Solche Situationen führen zu höherer Ausschüttung von Stresshormonen. Diese dämpfen die Reaktion des Immunsystems und machen uns anfälliger für alle Arten von Erkrankungen.

### **Grosse physische Anstrengungen**

Anstrengender Sport oder höhere körperliche Belastungen verursachen einen grossen Stress im Körper. Es braucht mehr Sauerstoff für die gesteigerte Leistung und somit werden vermehrt Sauerstoffradikale gebildet, welche die DNA der Zellen schädigen können. Nukleotide sind für beide Prozesse absolut notwendig. Man sollte also bei hoher körperlicher Belastung auch höhere Dosen Nucleocell einnehmen: 4 Kapseln pro Tag helfen die Leistung zu steigern und potenzielle Schäden zu verringern.

### **Ermüdung und Müdigkeit**

Ein Mangel an Nukleotiden kann bei den Betroffenen zu chronischer Müdigkeit führen. Der Grund ist, dass ein solcher Mangel zu einer Erniedrigung der Mitochondrien Aktivität führt und nicht genügend ATP (Adenosin Triphosphat), der Treibstoff im Körper, gebildet werden kann. Ohne eine ausreichende Versorgung mit Nukleotiden ist der Körper auch nicht in der Lage, Erythrozyten in ausreichender Menge zu produzieren. Unsere Empfehlung bei dauernder Ermüdung lautet, für einige Wochen zwischen 3 und 5 Kapseln Nucleocell® täglich einzunehmen.

### **Höheres Alter**

Schon ab einem Alter von 50 Jahren sinkt die körpereigene Produktion von Nukleotiden. Eine Unterversorgung mit Nukleotiden lässt die Zellen schneller altern.

Ab 50 sollten alle täglich mindestens 2 Kapseln Nucleocell® zu sich nehmen. Sogar höhere Dosen (3-4 Kapseln täglich) sind ab 70 Jahren angezeigt.

### **Vegetarier/Veganer**

Pflanzliche Produkte enthalten signifikant weniger Nukleotide als tierische. Beide Gruppen sind im Allgemeinen mit Nukleotiden unterversorgt.

Unsere Empfehlung: täglich 2-3 Kapseln Nucleocell®.

### **Nachtrag**

Diese Auflistung von Bedingungen, in denen Nukleotide extrem wichtig bis essentiell sind, ist nicht vollständig. Weitere Empfehlungen werden folgen.

Die Einnahme von Nukleotiden ist kein Ersatz für andere Nahrungsmittelsupplemente, wie Mineralstoffe, Vitamine oder Spurenelemente, sondern die beste Ergänzung zu anderen Supplementen.

Die hier beschriebenen empfohlenen Dosen basieren auf Beobachtungen. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig für unsere Gesundheit. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

**Für mehr Information besuchen**

**Sie bitte unsere Homepage unter:**

**[www.pkn-ag.ch](http://www.pkn-ag.ch) / [www.yournutrition.biz](http://www.yournutrition.biz)**

**Unsere Empfehlung:**

**2 Kapseln Nucleocell und im Falle einer Infektion 3 x 2 Kapseln pro Tag**



Alle veröffentlichten Artikel sind auf Anfrage erhältlich | Dr Peter Köppel