



VITAMIN®  
LOUNGE

# DETOX- INFUSION



## INHALTSSTOFFE & MENGE

- NaCl 250 ml
- Selen 2 ml
- Glutathion 8 ml
- Ascorbinsäure (Vitamin C) 100 ml
- Vitamin-B-Komplex 10 ml

### Möglicher Effekt

- Beim Vitamin-B-Komplex spürt man einen süßen Geschmack im Mund wie ein "Nimm 2" Zuckerl
- Aufgrund des Selens kann es zu einem metallischen Geschmack im Mund kommen

# INFOS ZU DEN INHALTSSTOFFEN

---

## NaCl:

Salz, also Natriumchlorid (NaCl), ist ein für den Menschen lebenswichtiger Stoff. Speisesalz ist die Hauptzufuhrquelle für Natrium und Chlorid, die für den Flüssigkeitshaushalt, das Nervensystem und die Regulierung des Blutdrucks essenziell sind. Natriumchlorid schützt die Zellen vor Austrocknung und ist verantwortlich für die Weiterleitung von Signalen in den Nervenzellen. Keine Zelle unseres Körpers könnte ohne Salz existieren.

## Vitamin C:

Das Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, ist wohl das bekannteste aller Vitamine. Es steckt vor allem in frischem Gemüse, (speziell in Paprika, Zitrusfrüchten, Beerenobst, Kiwi) ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und schützt die Zellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale). Besonders wichtig ist eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung für ältere Menschen und Raucher, da diese häufig einen Mangel aufweisen.

## Vitamin C

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei
- erhöht die Eisenaufnahme

## **Vitamin-B-Komplex:**

Die B-Vitamine sind wasserlösliche Vitamine und können nicht im Körper gespeichert werden. Ein Überschuss wird über den Urin ausgeschieden. Der Mensch ist also auf eine regelmäßige exogene Zufuhr angewiesen.

Die Gruppe der B-Vitamine umfasst 8 Vitamine:

### **B1 (Thiamin):**

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei

### **B2 (Riboflavin):**

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

### **B3 (Niacin):**

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

### **B5 (Pantothersäure):**

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei

### **B6 (Pyridoxin, Pyridoxamin und Pyridoxal):**

- trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei

### **B7 (Biotin):**

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei

### **B9 (Folat/Folsäure):**

- trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.

### **B12 (Cobalamin):**

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Die Aufgaben des Vitamin-B-Komplex sind vielfältig und komplex. Vitamin B12 spielt eine besondere Rolle, da es fast ausschließlich über tierische Lebensmittel aufgenommen werden kann. Die Vitamine der B-Gruppe sind wichtig im Zusammenhang mit der Hormonbildung, sie beeinflussen die Durchblutung, sind am Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel beteiligt und tragen zur Blutbildung und zur gesunden Funktion der Nerven bei.

### **Glutathion:**

Glutathion ist ein schwefelhaltiges Tripeptid aus Glutaminsäure, Glycin und Cystein. Es wird in der Leber gebildet und ist ein bedeutendes wasserlösliches zelluläres Antioxidans und ein wichtiger Enzymkofaktor. Glutathion ist in jeder Zelle des Körpers vorhanden. Glutathion ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt.

Es schützt die Tertiärstruktur von Proteinen, fördert den Transport von Aminosäuren durch die Zellmembranen und spielt eine herausragende Rolle im antioxidativen Schutzsystem. Als Ko-Substrat der Glutathion-Peroxidase entgiftet es die im Körper unweigerlich auftretenden und bei oxidativer Belastung verstärkt gebildeten Peroxide.

Es stellt den entscheidenden Schutz der Zell- und Mitochondrienmembranen vor der Schädigung durch reaktive Sauerstoffspezies (oxidativer Stress) dar. Weiterhin ist Glutathion daran beteiligt, oxidiertes und damit wirkungsloses Vitamin C und E wieder in die reduzierte Wirkungsform zu überführen. Es trägt auch dazu bei, dass Immunzellen Leukotriene bilden können, welche u.a. bei Infektionen entstehen und die Funktionen der Leukozyten im Ablauf von Immunabwehrreaktionen steuern.

### **Selen:**

- Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei

# MÖGLICHE MANGELGRUPPEN



**Vitamin C:** Probleme bei Rauchern und älteren Menschen.

**Vitamin B6:** Ein Mangel kann zu schweren Nervenstörungen führen, tritt aber fast ausschließlich bei einer Unterernährung auf.

**Vitamin B9 (Folat/Folsäure):** Eher unzureichend - bei jungen Frauen im gebärfähigen Alter mit Schwangerschaftswunsch Supplementierung empfohlen, ebenso zumindest im ersten Schwangerschaftsdrittel in Absprache mit dem Frauenarzt (400 µg/Tag, ggf. 800 µg)

**Vitamin B12:** Probleme bei streng vegetarisch oder vegan Essenden. Auch wer regelmäßig Medikamente gegen zu viel Magensäure oder zum Magenschutz nehmen muss, sollte ganz besonders auf eine ausreichende Versorgung achten.

**Selen:** Problemversorgung bei bestimmten Bevölkerungsgruppen (Vegan Essende, vegetarisch Essende, bei extrem einseitiger Ernährung, Dialysepatienten, bei Essstörungen (Magersucht, Bulimie) und Krankheiten, die die Nährstoffaufnahme im Darm beeinträchtigen) kann eine angemessene Nahrungsergänzung sinnvoll sein.

**Glutathion:** Unter einem Glutathion-Mangel leiden vor allem Menschen, die erhöhtem oxidativen Stress und reaktiver Sauerstoff-Spezies ausgesetzt sind. Auslösende Faktoren sind ungesunde Ernährung, Umweltgifte und die Belastung des Organismus durch Medikamente. Ein Glutathion-Mangel kann zu Fatigue-Syndrom, chronische Müdigkeit, Leistungsabfall und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen. Ratsam ist zusätzlich die Erhöhung von Selen, aber auch auf ausreichend Vitamin C sollten Sie achten, denn beide Stoffe fördern die körpereigene Produktion von Glutathion.

## PROBLEME BEI ÜBERDOSIERUNG

**Vitamin C:** Bei einer sehr hohen Dosis von 3 bis 4 g/Tag kann es zu Blähungen und Durchfall kommen. Für Gesunde ist hochdosiertes Vitamin C intravenös meist unproblematisch. Auftreten können während der Vitamin-Infusion vor allem Durst und erhöhter Harnfluss. In Einzelfällen sind Übelkeit/Erbrechen, Schüttelfrost und/oder Kopfschmerzen möglich, bei manchen Menschen auch Benommenheit und Beinödeme, die einige Tage andauern können.

**Vitamin B6:** Größere Mengen Vitamin B6 scheinen nicht akut giftig zu sein. Allerdings besteht bei langfristiger Aufnahme von großen Mengen der Verdacht, dass es zu: Problemen beim Gehen durch Muskelschwäche, eine besondere Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht, Hautausschläge, unangenehmes Kribbeln in Händen oder Füßen, unsicheres Laufen, schmerzhaftes Missempfindungen oder Taubheitsgefühle kommt. Sehr hohe Dosierungen von Vitamin B6 können die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen, z. B. ist die Wirkung von Levodopa (Arzneimittel bei Parkinson) vermindert. Bei stillenden Frauen können hohe Dosen von Vitamin B6 die Milchproduktion hemmen.

**Selen:** Überdosierungen mit selenhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln können zu neurologischen Störungen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Übelkeit und Durchfall führen



**Information für Leistungssportler und Athleten, die an Wettkämpfen teilnehmen:** Ab 100 ml Flüssigkeit (in unserem Fall Nahrungsergänzungsmittel) gelten Vitamin-Infusionen bei Sportlern als Doping - unabhängig von den Inhaltsstoffen. Unsere Vitamin-Infusionen werden in einer 250 ml Kochsalzlösung verabreicht. Für professionelle Sportler und Leistungsathleten bieten wir auf Anfrage spezielle Vitamin-Infusionen an, die dem benötigten Regelwerk entsprechen.