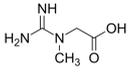


**Kreatin in der ganzheitlichen Therapie: Potenziale bei neurodegenerativen, muskulären und kardiovaskulären Erkrankungen“**

Antonio et al. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (2021) 18:13  
<https://doi.org/10.1186/s12970-021-00412-w> Journal of the International Society of Sports Nutrition

CN(C)CC(=O)O

**REVIEW** **Open Access**



### Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show?

Jose Antonio<sup>1\*</sup>, Darren G. Candow<sup>2</sup>, Scott C. Forbes<sup>3</sup>, Bruno Gualano<sup>4</sup>, Andrew R. Jagim<sup>5</sup>, Richard B. Kreider<sup>6</sup>, Eric S. Rawson<sup>7</sup>, Abbie E. Smith-Ryan<sup>8</sup>, Trisha A. VanDusseldorp<sup>9</sup>, Darryn S. Willoughby<sup>10</sup> and Tim N. Ziegenfuss<sup>11</sup>

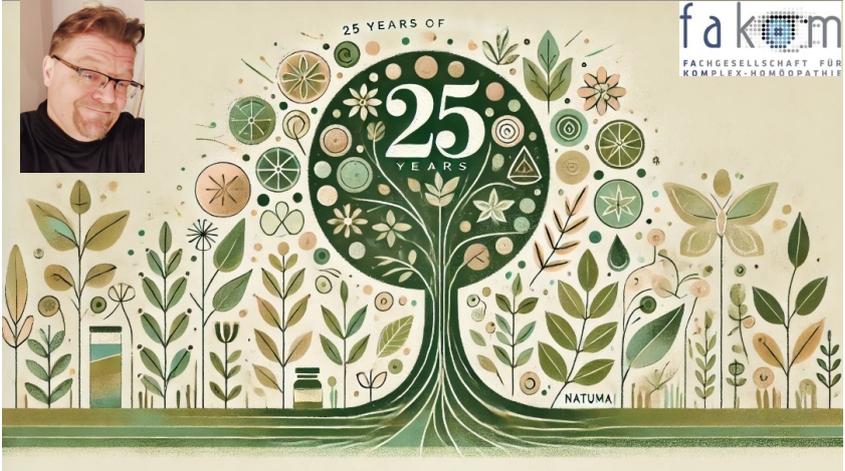
**Abstract**

Supplementing with creatine is very popular amongst athletes and exercising individuals for improving muscle mass, performance and recovery. Accumulating evidence also suggests that creatine supplementation produces a variety of beneficial effects in older and patient populations. Furthermore, evidence-based research shows that creatine supplementation is relatively well tolerated, especially at recommended dosages (i.e. 3-5 g/day or 0.1 g/kg of body mass/day). Although there are over 500 peer-refereed publications involving creatine supplementation, it is somewhat surprising that questions regarding the efficacy and safety of creatine still remain. These include, but are not limited to: 1. Does creatine lead to water retention? 2. Is creatine an anabolic steroid? 3. Does creatine cause kidney damage/renal dysfunction? 4. Does creatine cause hair loss / baldness? 5. Does creatine lead to dehydration and muscle cramping? 6. Is creatine harmful for children and adolescents? 7. Does creatine increase fat mass? 8. Is a creatine 'loading-phase' required? 9. Is creatine beneficial for older adults? 10. Is creatine only useful for resistance / power type activities? 11. Is creatine only effective for males? 12. Are other forms of creatine similar or superior to monohydrate and is creatine stable in solutions/beverages? To answer these questions, an internationally renowned team of research experts was formed to perform an evidence-based scientific evaluation of the literature regarding creatine supplementation.

**Keywords:** Social Media, Anecdotal, Research, Adverse Effects, Safety

1

## Referent HP/KPF Andreas Domes 2025



fakom  
FACHGESELLSCHAFT FÜR  
KOMPLEX-HOMÖOPATHIE

NATUMA

2

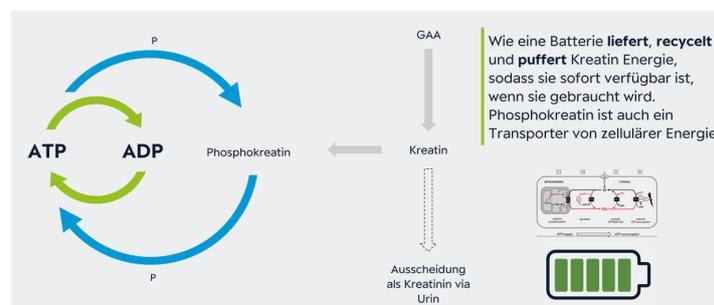
## Vortragsinhalte

- 1) Shortcut: About Kreatin
  - 2) Wozu Kreatin in der Therapie von Bedeutung sein kann
  - 3) Fallbeispiele aus der Naturheilpraxis – Kreatin in der Anwendung:
    - a) Muskelabbau (Post-OP) mit Depression im Alter (88 Jahre)
    - b) Morbus Parkinson
    - c) Erektile Dysfunktion
    - d) Herzinsuffizienz/Herzrhythmusstörung
- Interessante Links & Studienlage

3

## Shortcut – About Kreatin

- **Kreatin** ist eine natürliche Substanz, die in den Muskelzellen vorkommt und eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung der Muskeln spielt.
- Hauptsächlich gespeichert in **Skelettmuskeln** (ca. 95%).
- Wird zu **Kreatinphosphat** umgewandelt, das schnell ATP (Energiequelle) für kurze, intensive Belastungen liefert.



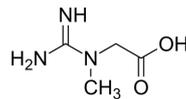
4

## Shortcut – About Kreatin

Kreatin ist eine Substanz, die beim Menschen unter anderem eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung der Muskeln spielt. Es wird in der **Niere**, der **Leber** und der **Bauchspeicheldrüse** synthetisiert und stammt formal aus den Aminosäuren **Glycin**, **Arginin** und **Methionin**.

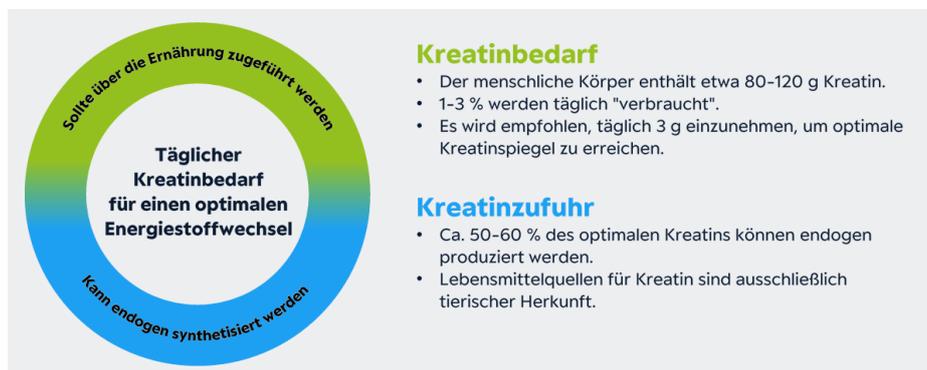
Etwa 95 % des gesamten Kreatins im Körper sind im **Skelettmuskel** gespeichert. Kreatin wird hauptsächlich in Form von **Kreatinphosphat** (auch als **Phosphokreatin** oder **PCr** bezeichnet) benötigt, um die Muskelkontraktion zu unterstützen, spielt jedoch auch eine wichtige Rolle in der **Hirn- und Nervenfunktion**.

Kreatin ist essentiell für die normale Entwicklung des menschlichen Körpers und für die optimale Funktion verschiedener Körperorgane, einschließlich der Muskeln, des Gehirns, der Nerven, des Seh- und Hörvermögens sowie der Fortpflanzung.



5

## Shortcut – About Kreatin



6

## Shortcut – About Kreatin

### Üblicher Kreatingehalt pro Gramm der Quelle



0,003 – 0,007g



0,003 – 0,007g



0,0001g



0,0g

Das tägliche Optimum kann durch folgende Mengen erreicht werden:

- 600 g rotes Fleisch
- 600 g roher Fisch
- 30 Liter Milch pro Tag
- 3-5 g Kreatinsupplementation

7

## Wozu Kreatin in der Therapie von Bedeutung sein kann

### Gesundheitliche Vorteile:

#### 1. Muskelkraft und Ausdauer:

1. Steigert die **Leistungsfähigkeit** bei kurzen, intensiven Belastungen (z.B. Sprinten, Gewichtheben).
2. Fördert den Muskelaufbau, besonders bei Krafttraining.

#### 2. Schnellere Regeneration:

1. Hilft bei der Erholung nach intensiven Trainingssessions.
2. Kann Muskelkater lindern und den Heilungsprozess beschleunigen.

#### 3. Hirnleistung:

1. Positive Effekte auf die kognitive Funktion und das Gedächtnis, besonders bei älteren Erwachsenen.
2. Unterstützt die Gehirnzellen bei der Energieversorgung.

8

## Wozu Kreatin in der Therapie von Bedeutung sein kann

### Neurodegenerative Erkrankungen:

**Parkinson:** Kreatin könnte die Symptome lindern und den Verlust von Nervenzellen verzögern.

**Alzheimer:** Studien zeigen, dass Kreatin die Gehirnenergie verbessern und mögliche kognitive Beeinträchtigungen abmildern kann.

### Muskelerkrankungen:

Kann helfen, den Muskelabbau bei **Muskeldystrophie** oder **ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)** zu verlangsamen.

Wird auch bei **Chronischem Müdigkeitssyndrom** eingesetzt, um die Muskelkraft zu unterstützen.

9

## Wozu Kreatin in der Therapie von Bedeutung sein kann

### Herzgesundheit:

Potenzieller Nutzen bei der Behandlung von **Herzinsuffizienz**, da Kreatin die Muskelfunktion unterstützen könnte.

### Diabetes Typ 2:

Kann die Insulinsensitivität verbessern und so bei der Blutzuckerkontrolle helfen.



Sarkopenie



Männliche Fertilität



Kardiovaskuläre Gesundheit



Special Nutrition / Reha



Frauengesundheit



Post Viral Fatigue



Kognitive Function



Longevity, healthy aging Energie /Vitalität

10

## Nebenwirkungen

### Kreatin ist in der Anwendung sicher

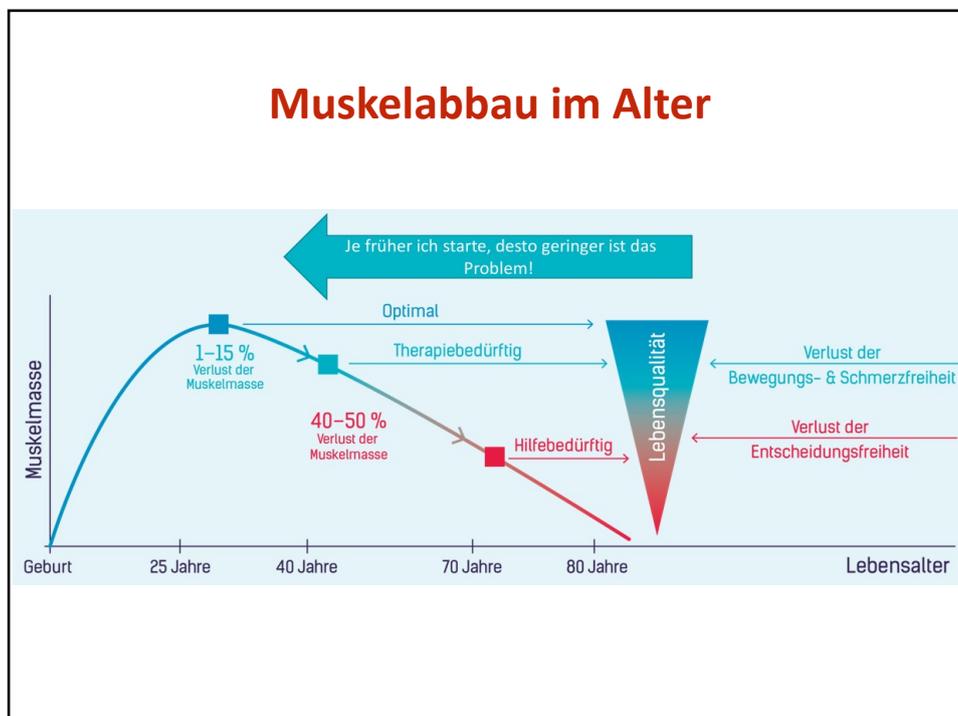
- Kreatin gilt als sicher, wenn es in empfohlenen Mengen eingenommen wird (3-5 g täglich).

### Nebenwirkungen können in seltenen Fällen auftreten:

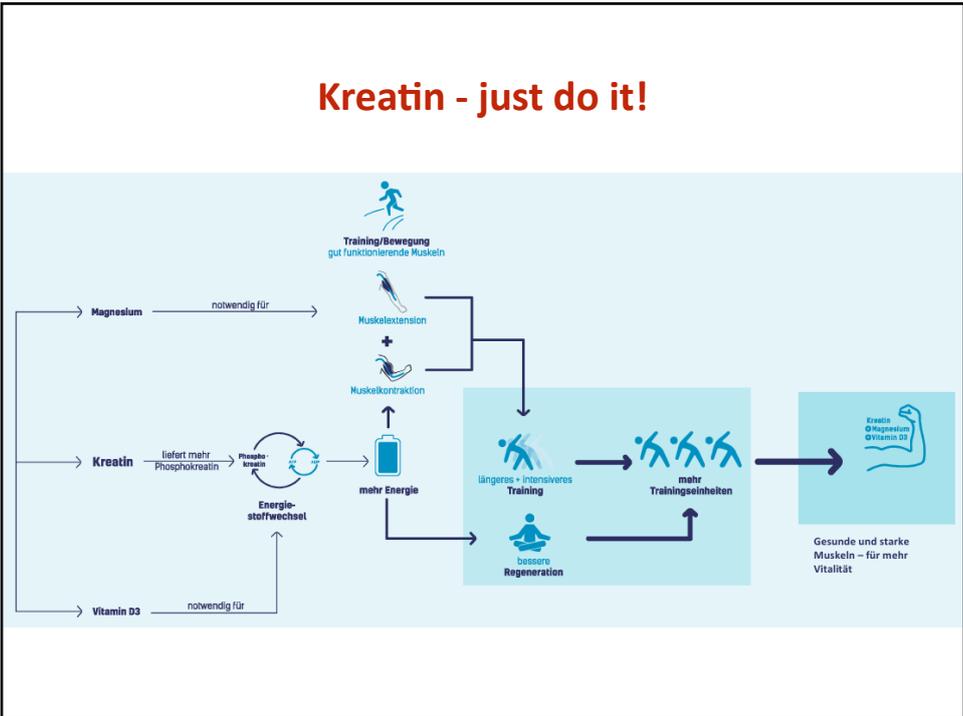
- Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall, meist bei zu hohen Dosierungen (>20g)
- In seltenen Fällen Wasseransammlungen in den Muskeln.
- Bei Nierenproblemen sollte Kreatin mit Vorsicht verwendet werden (Laborkontrolle).

11

## Muskelabbau im Alter



12

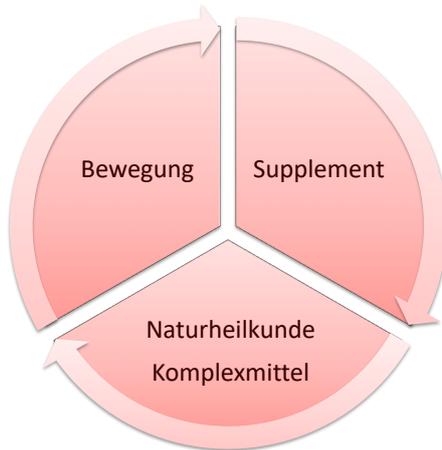


13



14

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche



15

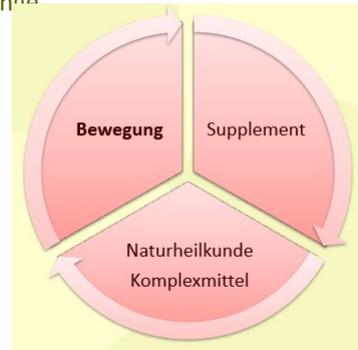
### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche

- Patient 88 Jahre, 1,74m, 64 Kilo, lebt im Altenheim, eingeschränkt mobil mit Unterstützung bei der Körperpflege, ehemaliger Radsportler
- Z. n. Knie-OP 2024 bei Arthrose, Infektanfälligkeit, z. N. rez. Bronchitis
- Muskulaturabbau, insbesondere nach der Operation
- Appetit ist gut, die Ehefrau sorgt mit KG, Massage und selbst für Bewegung
- Der Patient hat viel Muskulatur am ganzen Körper abgebaut und fühlt sich schwächlich. Die Compliance ist gut und er ist willig zur Bewegung und zur Verbesserung des Allgemeinzustands
- RR tendenziell eher niedrig, Nieren-Werte normal
- Keine schwere Grunderkrankungen – altersgemäßer Allgemeinzustand
- Zeitweise depressiv und im Boreout-Zustand, je nach Tagesform
- Neigung zu Wadenkrämpfen beim morgendlichen Aufstehen

16

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche

- Krankengymnastik: Gehen im Flur an der Stange, Treppenstiegen
- Massage: Lockerung der Muskulatur, Lymphflussverbesserung
- Psychohygiene: Café-Besuche und kleine Ausflüge mit der Ehefrau
- Besuch von Freunden und Bekannten zur Aktivierung
- Ausreichend trinken und Essen
- Übungen für den Oberkörper mit leichten Terrabändern



17

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche

#### Magnesium

- **Muskeln:** Verhindert Krämpfe, unterstützt Muskelentspannung.
- **Nerven:** Beruhigt das Nervensystem, hilft bei Stress und Schlafproblemen.
- **Herz:** Unterstützt einen normalen Herzrhythmus.
- **Knochen:** Wichtig für starke Knochen (wirkt mit Kalzium zusammen).
- **Energie:** Beteiligt an der Energieproduktion im Körper.
- **Stoffwechsel:** Unterstützt Enzyme, die den Stoffwechsel regeln.



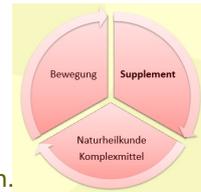
**Mangel** kann z. B. zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Muskelzuckungen oder Kopfschmerzen führen.

18

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche

#### Vitamin D

- **Knochen & Zähne:** Fördert die Kalziumaufnahme, wichtig für starke Knochen.
- **Immunsystem:** Unterstützt die Abwehrkräfte.
- **Muskeln:** Trägt zur Muskelfunktion bei.
- **Stimmung:** Kann bei depressiven Verstimmungen helfen („Sonnenvitamin“).
- **Zellschutz & -teilung:** Wichtig für gesunde Zellfunktionen.



**Mangel** kann zu Müdigkeit, Knochenschmerzen, Muskelschwäche, Infektanfälligkeit oder Stimmungstiefs führen – besonders in sonnenarmen Monaten.

19

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche

#### Kreatin

- **Muskelkraft & Leistung:** Steigert die Schnellkraft und Leistung bei kurzen, intensiven Belastungen.
- **Muskelwachstum:** Unterstützt den Muskelaufbau
- **Energieversorgung:** Schnell verfügbare Energie für die Muskeln (ATP-Regeneration).
- **Regeneration:** Kann helfen, schneller zu regenerieren nach intensiven Einheiten.
- **Gehirnfunktion (teilweise erforscht):** Möglicher positiver Effekt auf kognitive Leistung und Konzentration.

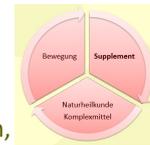


20

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche

#### B-Vitamine:

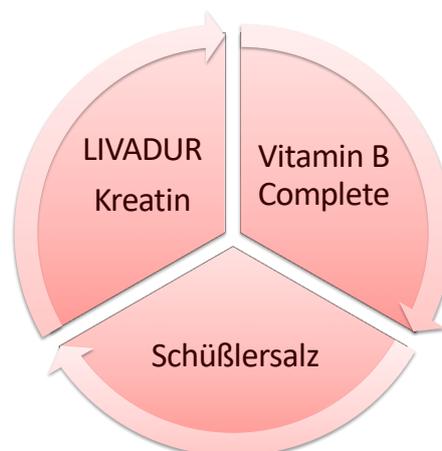
- **Energie:** Unterstützen den Energiestoffwechsel - Nahrung in Energie umzuwandeln
- **Nerven & Gehirn:** Konzentration, Nervenfunktion und mentale Leistung
- **Stimmung & Psyche:** Tragen zur emotionalen Balance bei (B6, B12, B9)
- **Blutbildung:** B12 und Folsäure
- **Immunsystem:** Einige B-Vitamine stärken die Abwehrkräfte.



**Mangel** kann zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsproblemen, Hautproblemen oder Blutarmut führen – besonders bei Stress, vegetarischer/veganer Ernährung oder bestimmten Erkrankungen.

21

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche



22

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche

**Schüßlersalze 🦴 Knochen:**

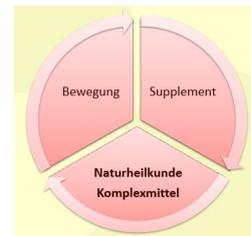
- **Nr. 2 Calcium phosphoricum** – Knochenaufbau, Wachstum, Stabilität.
- **Nr. 1 Calcium fluoratum** – Elastizität & Festigkeit von Knochen und Zähnen.

**Schüßlersalze 🦵 Muskulatur:**

- **Nr. 7 Magnesium phosphoricum** – "Das Schmerzmittel", gut bei Muskelkrämpfen & Verspannungen.
- **Nr. 5 Kalium phosphoricum** – Nerven- und Muskelkraft, bei Erschöpfung.

**Schüßlersalze 🦶 Sehnen & Bindegewebe:**

- **Nr. 1 Calcium fluoratum** – Für Elastizität von Sehnen und Bändern.
- **Nr. 11 Silicea** – Stärkt Bindegewebe, Sehnen, Haut & Nägel.



23

### 3a) Altersbedingte Muskelschwäche



**Muskelfunktion Aktiv-Komplex**  
**Kreatin +Magnesium +Vitamin D3**

 Hemmt den MUSKELABBAU	 Mehr ENERGIE
 Stärkt die MUSKULATUR	 Beschleunigt die REGENERATION

24

### 3a) Verlauf nach 3 Monaten

- Deutliche Verbesserung des Allgemeinzustands nach 10-14 Tagen.
- Mehr Ausdauer bei der Krankengymnastik.
- Weniger Müdigkeit, Schlaf könnte noch besser werden (Komplexmittel).
- Schröpfen der Lungenzone keine Bronchitis, keine erneuten Infekte.
- Muskelkrämpfe sind deutlich gebessert.
- Patient fühle sich nach eigener Aussage kräftiger.
- Ehefrau findet Ihren Mann „besser gelaunt“ und aktiver.



25

## Morbus Parkinson

26

### 3b) Morbus Parkinson

- Patient, männlich, 64 Jahre, 1,83m, 71 Kilo
- M. Parkinson (G20.90), Sturzneigung auf Grund sonstiger unklarer Krankheitszustände (R29.6), akute hypotone Kreislaufdysregulation (I95.9), Pillendreher Syndrom
- Patient hat Halluzination, kann diese aber gut geistig erfassen und beschreiben, Sprache leise und teilweise undeutlich bis unverständlich.
- Patient schläft viel unter Tage und Nachts durch.
- Versorgt durch Ehefrau kommt seit 09/2022 in die Praxis.
- Medikamente: L-Dopa, klassische Parkinson-Medikation, Blutdruckmittel
- Laborwerte bestimmt, Kreatinin, Harnstoff. Leberwerte, BB sind o.B.

27

Malabsorption/Entzündung/Leaky Gut:			
Alpha-1-Antitrypsin i. Stuhl	20,0	mg/dl	< 27,5
↑ Zonulin (Stuhl)	238,9	µU/g	< 60,1
↑ Calprotectin i. Stuhl	90,6	µg/g	< 50
Maldigestion:			
Pankreaselastase i. Stuhl	377,9	µg/g	> 200
Gallensäuren i. Stuhl	0,67	µmol/g	0,46 - 9,96
<small>Bitte beachten Sie den geänderten Referenzbereich.</small>			
Nahrungsmittelallergie:			
Eosinophiles Protein X i. Stuhl	261,5	ng/ml	< 440
Schleimhautimmunität:			
Sekretorisches IgA i. Stuhl	1632,3	µg/ml	510 - 2040
-			
Klinische Chemie			
↑ Cystatin C (IFCC)	1,24	mg/l	0,64 - 1,23
↓ Glom. Filtrationsrate (aus Cystatin C) (CAPA)**	56,6	ml/min/1,73m <sup>2</sup>	> 90
<small>Einteilung der GFR bei chronischer Niereninsuffizienz:                      Stadium 1 Nierenerkrankung mit normaler GFR &gt; 90 ml/min/1,73m<sup>2</sup>                      Stadium 2 milder GFR-Abfall 60 - 89 ml/min/1,73m<sup>2</sup>                      Stadium 3 moderater GFR-Abfall 30 - 59 ml/min/1,73m<sup>2</sup>                      Stadium 4 starker GFR-Abfall 15 - 29 ml/min/1,73m<sup>2</sup>                      Stadium 5 Nierenversagen / Dialyse &lt; 15 ml/min/1,73m<sup>2</sup></small>			
<small>Die KDIGO empfiehlt bei Erwachsenen die Bestimmung von Cystatin C bei Vorliegen einer eGFR von 45-59 ml · min<sup>-1</sup> · 1,73 m<sup>2</sup>-1, wenn keine anderen Marker vorliegen, die auf eine Nierenschädigung hinweisen, aber in Fällen wo eine Bestätigung der GFR erforderlich ist, ist die eGFR<sub>2</sub> &gt; 60 ml · min<sup>-1</sup> · 1,73 m<sup>2</sup>-1, so ist die Diagnose einer chronischen Niereninsuffizienz nicht bestätigt.</small>			
↑ Homocystein i. Plasma (CLIA Centaur)	14,5	µmol/l	< 13,9
<small>Bestimmung der Homocystein-Konzentration                      Wünschenswerte Homocystein-Konzentration: &lt; 10 µmol/l                      Moderate Homocysteinämie (14 - 30 µmol/l):                      Möglicher Hinweis auf B-Vitamin Mangel, MTHFR Mutation oder renale Dysfunktion                      Homocysteinämie (&gt; 30 µmol/l):                      Möglicher Hinweis auf heterozygote oder homozygote Mutation von Enzymen (z.B. CBS), schwere Vitaminmängel oder renale Dysfunktion</small>			
↑ Cholesterin	242	mg/dl	< 200
<small>Es wird empfohlen (sofern nicht schon geschehen), ein Lipoproteinprofil (NEU: LipoMax) durchführen zu lassen, wodurch die einzelnen Lipoproteinfraktionen inklusive der LDL-Subklassen aufgereinert werden. Selbst hinter unauffälligen Gesamtkolesterinspiegel können sich erhöhte Konzentrationen von LDL-Fraktionen (3-7) mit kleiner Dichte verbergen! Patienten mit erhöhten Werten der LDL-Fraktionen 2-7 haben hohes- bis zu 7-fach höheres (!) koronares Risiko, so dass bei diesen Patienten neben der Lipidanalytik eine umfassende Diagnostik bezüglich weiterer atherogener Risikofaktoren (Apolipoproteine, Lp (a), Homocystein, oxidiertes LDL) durchgeführt werden sollte.</small>			
↑ wrCRP	4,46	mg/l	< 5,00

28

## 3b) Morbus Parkinson

### Ganzheitliche Therapie 09/2022 – 10/2024

Regulationsinfusion nach Pflüger im Wechsel mit Vitamin C (7,5g) und Vitamin B-Infusionen – 1-Mal pro Woche 10x danach weiter alle 4 Wochen

Regulation Darm orale Medikation:  
methaharonga, Curcusol, Aminoplus immun für 4 Monate, dann nur noch Curcusol

Imbelion-Gastreu R54 Tropfen und Imbelion-Gastreu Amp. s.c.  
in der Praxis bei jedem Termin + Neuro-Intercell oral

Schröpfen der Nierenzonen plus metasolidago s.c.

Ohrakupunktur & Akupunktur

Reizstromtherapie zur Aktivierung der peripheren Nerven

Ergotherapie, Krankengymnastik, Sport (teilweise Fahrrad, Laufband, Terrabänder)

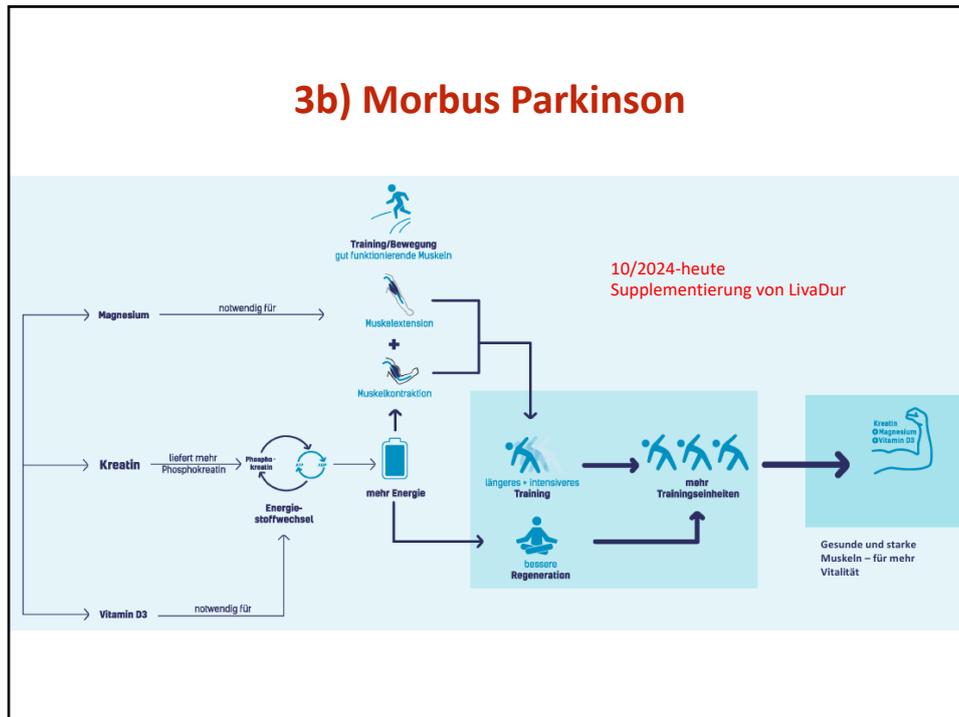
29

## 3b) Morbus Parkinson

### Bilanz der zweijährigen Behandlungszeit

- Darm intakt bei Kontrolle der Werte
- Immunsystem stabil, keine Allergien, keine Erkältungen
- Keine Schübe, einmal durch Veränderung der ärztlichen Medikation
- Symptomatik gleichbleibend, keine Verschlechterung
- Halluzinationen durch Imbelion-Gastreu R54 gebessert, zeitweise völlig symptomfrei
- Pillendreher-Syndrom zeitweise besser
- Unverändert müde unter Tage, nachts durchschlafen
- Urlaube und Ausflüge sind möglich
- Die Muskulatur ist jedoch schwach, mit den üblichen Parkinson-Startschwierigkeiten beim anlaufen, Ausdauer fehlt
- Imbelion-Gastreu pausiert, hierdurch verstärkte Halluzinationsbildung, erneut angesetzt und bis heute weiterlaufend verordnet
- Nierenwerte normal durch Regulationsinfusionen und Trinkmenge

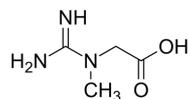
30



31

### 3b) Bedeutung von Kreatin von M. Parkinson

- Kreatin kann die Symptome lindern und den Verlust von Nervenzellen verzögern. Studien zeigen, dass Kreatin die Gehirnenergie verbessern und mögliche kognitive Beeinträchtigungen abmildern kann.
- Kreatin kann helfen, den Muskelabbau bei **Muskeldystrophie** zu verlangsamen. Kann bei **chronischem Müdigkeitssyndrom** eingesetzt werden, um die Muskelkraft zu unterstützen. Steigert die **Muskelkraft und Ausdauer** und bietet **schnellere Regeneration**.
- **Hirnleistung:** Positive Effekte auf die kognitive Funktion und das Gedächtnis, besonders bei älteren Erwachsenen. Unterstützt die Gehirnzellen bei der Energieversorgung.



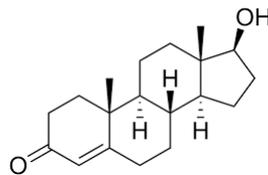
32

## 3b) Morbus Parkinson

### Fazit: 6 Monate LivaDur/Kreatin-Einnahme

- LivaDur wird gerne eingenommen, erinnert Patient an ein Sportgetränk von früher
- Spürbare Verbesserung der Muskelkraft bei der Physio- und Ergotherapie
- Keine Verschlechterung des Allgemeinzustands – bleibt gleichförmig
- keine deutlichen Veränderungen an der Muskulatur des Rückens sichtbar, Oberschenkel etwas mehrfettfreies Volumen
- Nierenwerte nach 2 Monaten kontrolliert, Werte im Normbereich
- Die Ehefrau fragt ob Sie ihm das weitergeben könne, das Sie der Meinung ist es würde ihm helfen. „Keine Wunder die passieren“, aber der Gang zur Toilette und alltägliche Handlungen „liefen runder“.
- Kontrolle der Nieren –und Leberwerte erfolgen durch den Hausarzt
- Die Einnahme von 3 g Kreatin täglich geht weiter

33



**Erektile  
Dysfunktion**

34

### 3c) Erektile Dysfunktion

#### Kreatin- indirekte Effekte über Testosteronspiegel

- Einige kleinere Studien deuten darauf hin, dass Kreatin möglicherweise den Dihydrotestosteron (DHT)-Spiegel leicht erhöhen kann – ein Hormon, das mit Libido und sexueller Funktion zusammenhängt.
- Ein Anstieg von DHT könnte indirekt einen positiven Effekt auf die erektile Funktion haben, ist derzeit nicht bewiesen.

#### Besserer Trainingszustand = bessere Durchblutung

- Kreatin verbessert oft die Trainingsleistung, was wiederum zu **verbesserter Durchblutung und Gefäßfunktion** führen kann – ein Schlüsselfaktor für Erektionen.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19741313/>

35

### 3c) Erektile Dysfunktion

Der Penis besteht hauptsächlich aus **Schwellkörpergewebe**:

- **Corpora cavernosa** (zwei große Schwellkörper oben)
- **Corpus spongiosum** (ein kleinerer unten, um die Harnröhre herum)

Diese Gewebe füllen sich mit Blut, wenn der Mann erregt ist – so entsteht eine Erektion. Es handelt sich dabei um **erektiles Gewebe**, nicht um klassische Muskulatur.

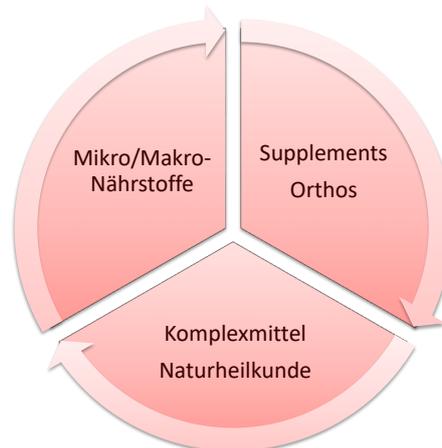
- **Musculus ischiocavernosus**
  - **Musculus bulbospongiosus**
- > Helfen bei der Erektion und beim Samenerguss



Die Gurke enthält viele Mikronährstoffe wie **Antioxidantien, die Vitalstoffe Vitamin C, Folsäure (B12) und Vitamin K**. Zu den Mineralstoffen der Gurke zählen neben Kalium und Zink auch Magnesium und Calcium.

36

### 3c) Erektile Dysfunktion



37

### 3c) Erektile Dysfunktion

#### Bewährte Behandlungskombinationen bei erektiler Dysfunktion

- L-Arginin und L-Citrullin z.B. in Aminoplus Mann
- Kreatinmonohydrat z.B. LivaDur mit Mg+/Vitamin D3
- Von mir getestete und zufriedenstellende Komplettmittelloption:
  - Testes-Gastreu R41
  - Testes compositum als Einzelmittel: Testes D6/12 Globuli (Barlach)
  - Libo-Hevert
  - Phyto L & Phyto C und Viragil
  - Prostata Entoxin N bei Prostatitis oder benigner Prostatahyperplasie
- Schröpfen Nieren-Lumbal- und Hormonzone
- Akupunktur und Ohrakupunktur
- Magnetfeldtherapie
- Regulationsinfusion
- Hochdosis Vitamin C-Infusionen
- Ausleitung und Gewichtsreduktion (Bauch- und Visceralfett)
- Kniebeugen, Kraftsport und Ausdauer (Cardio) + **Ernährung**
- Ejakulation, entlastet die Prostata, regt die natürliche Testosteron-Produktion an

38

### 3c) Erektile Dysfunktion



„.....Sperma enthält hohe Mengen an Kreatin (Cr) und eine erhöhte Kreatinkinase (CK)-Aktivität. Ein niedriger Cr-Samenspiegel ist mit einer verminderten Beweglichkeit der Spermien verbunden, während eine hohe CK-Aktivität mit einer schlechten Spermienqualität verbunden ist. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Cr für den Spermienstoffwechsel von Bedeutung ist und dass eine Cr-Supplementierung bei Männern mit schlechter Spermienqualität nützlich sein könnte.“

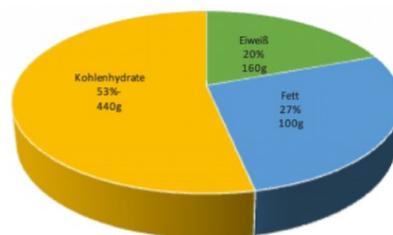
Studie: Semen Creatine and Creatine Kinase Activity as an Indicator of Sperm Quality - PubMed

39

#### Annahme:

Mann 30 Jahre, 80 Kg, 185cm, LF 1,7 Gesamtumsatz  
3079 Kcal -> 3300 Kcal zum Muskelaufbau

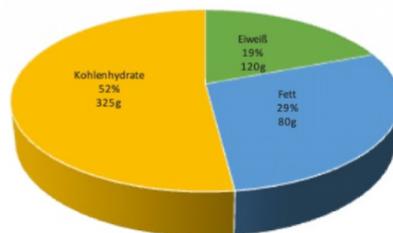
Kohlehydrate 53%, 440g, 1760 kcal  
Fett 27%, 100g, 900 kcal  
Eiweiß 20%, 160g, 640 kcal



#### Annahme:

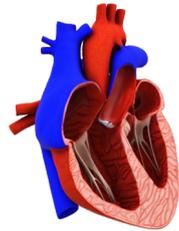
Frau 30 Jahre, 60 Kg, 165cm, LF 1,7 Gesamtumsatz  
2244 Kcal -> 2500 Kcal Muskelaufbau

Kohlehydrate 52%, 325g, 1300 kcal  
Fett 29%, 80g, 720 kcal  
Eiweiß 19%, 120g, 480 kcal



Makronährstoffe - Makroverteilung für den Muskelaufbau

40



## Herzinsuffizienz Herzrhythmusstörungen

41

### Kreatin bei Herzinsuffizienz – Was sagt die Wissenschaft?

#### Was ist Kreatin?

Kreatin ist eine Substanz, die im Körper natürlich vorkommt – vor allem in **Muskelzellen**. Es hilft bei der **Energiespeicherung** und **schnellen Energieversorgung**, v. a. bei kurzen, intensiven Belastungen.

- Der Herzmuskel ist auf effiziente Energieversorgung angewiesen – hier ist Kreatin also tatsächlich **relevant**.

#### Was passiert bei Herzinsuffizienz?

Bei Herzinsuffizienz (Herzschwäche) ist die **Kreatin-Konzentration im Herzmuskel oft erniedrigt**. Das bedeutet:

- Der Herzmuskel hat weniger „schnell verfügbare“ Energie.
- Die Effizienz des Pumpens nimmt ab.
- Die **so genannte Kreatin-Kinase-Achse** ist gestört.

42



## Studienlage zu Kreatin-Supplementierung

Es gibt einige interessante Hinweise darauf, dass Kreatin-Ergänzung bei Herzinsuffizienz **positive Effekte haben kann**, z. B.:

**Verbesserte Muskelkraft und Ausdauer**

**Bessere Belastungstoleranz (z. B. beim 6-Minuten-Gehtest)**

**Verbesserung der Lebensqualität**

Einige Studien haben z. B. gezeigt:

Patienten mit Herzinsuffizienz, die **Kreatin-Monohydrat (3–5 g/Tag)** einnahmen, hatten **bessere körperliche Leistungsfähigkeit** als die Placebo-Gruppe.

43

## 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

Freier Zugang Rezension

### Die sich entwickelnden Anwendungen der Kreatin-Supplementierung: Kann Kreatin die Gefäßgesundheit verbessern?

bis Holly Clarke <sup>1</sup> , Do-Houn Kim <sup>1</sup> , Cesar A. Meza <sup>1</sup> , Michael J. Ormsbee <sup>1,2,3</sup> und Robert C. Hickner <sup>1,2,3,\*</sup>

<sup>1</sup> Institut für Ernährungs-, Lebensmittel- und Bewegungswissenschaften, Florida State University, Tallahassee, FL 32306, USA

<sup>2</sup> Institut für Biokenetik, Bewegungs- und Freizeitwissenschaften, Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Universität von KwaZulu-Natal, Westville 4041, Südafrika

<sup>3</sup> Institut für Sportwissenschaften und Medizin, Florida State University, 1104 SpiritWay, Tallahassee, FL 32306, USA

\* Verfasser, an den die Korrespondenz gerichtet werden soll.

Nährstoffe 2020, 12(9), 2834; <https://doi.org/10.3390/nu12092834>

44

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

untersuchen. Bisher haben nur vier Studien die Auswirkungen von Kreatin auf das Gefäßsystem des Menschen direkt untersucht. Daher wird in dieser Übersichtsarbeit bereits hervorgehoben, dass es Hinweise darauf gibt, dass Kreatin einzigartige Eigenschaften besitzen kann, die neue Vorteile für das Gefäßsystem mit sich bringen können, und dass weitere klinische Forschung erforderlich ist, um die Auswirkungen einer Kreatin-Supplementierung auf die Gefäßgesundheit wirklich zu bestimmen. Darüber hinaus würden bevölkerungsspezifische klinische Studien mit Personen, bei denen ein Risiko für eine Gefäßpathologie besteht oder diese aufweisen, weiter zum Wissensstand beitragen und dazu beitragen, die potenziellen Anwendungen einer Kreatin-Supplementierung im Gefäßbereich aufzudecken.

7. C  
tion  
new  
in v  
ther  
on h  
effe  
revis  
that

tiné's more clinical applica-  
pulations, is still relatively  
of numerous in vitro and  
these new and novel ways,  
f creatine supplementation  
ve directly investigated the  
ighlighted throughout this  
possess unique properties  
inical research is needed to

Nutrients 2021, 13, 857

20 of 28

trul  
pop  
patf  
poté

cular health. Furthermore,  
presenting with, vascular  
e, helping to uncover the  
alar health.

45

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

- Patientin 81 Jahre, global-kompensierte Herzinsuffizienz, Hypertonie, Herzrhythmusstörungen, Nahrungsmittelallergie, Gastralgie und Oberbauchbeschwerden, Adipositas (Cortison Behandlung), Cholezytektomie.
- Schwäche, keine Kraft, schnell erschöpft, Muskelkrämpfe
- Rezidivierende Muskel- und Gelenkbeschwerden, Arthrose
- Hauptanliegen: Patientin **klagt über Diarrhoe nach dem Essen**
- Seit 60 Jahren verheiratet, Rollator und zeitweise O2-auch mobil
- Puls peripher schwer tastbar, daher Auskultation
- Lebenslustige Person, trotz des schlechten Azs

46

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

#### Naturheilkundliche Diagnostik

- Untersuchung:  
Hypersonorer Klopfeschall, Magenallarmpunkt druckdolent, BWK-Blockade, periphere Pulse schwer tastbar, Auskultation
- Zungendiagnose  
Leberzeichen, längsriss in Zungenmitte, Zunge trocken, Unterzungenvene zeigt leichte Stauungszeichen
- Elektroakupunktur: Dünndarm schwach, Colon entzündlich, Galle, Pankreas schwach, Allergie

47

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

#### Labor zur Ergänzung

Homocystein i. Plasma	14,51	µmol/l	< 13,9
Cholesterin	242,0	mg/dl	< 200

#### Darmcheck

Bezeichnung	Wert	Einheit	Normbereich
Alpha-1-Antitrypsin i. Stuhl	31,321	mg/dl	< 27,5
Zonulin (Stuhl)	357,876	µU/g	< 60.1
Eosinophiles Protein X i. Stuhl	894,456	ng/ml	< 440
Sekretorisches IgA i. Stuhl	1850,271	µg/ml	510 - 2040
Helicobacter pylori Antigen i. Stuhl	positiv		negativ

48

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

Gluten IgG	46,126 µg/ml	< 20,0
Hafer IgG	27,091 µg/ml	< 20,0
Cashew IgG	58,529 µg/ml	< 20,0
Haselnuss IgG	31,255 µg/ml	< 20,0
Kürbiskerne IgG	32,281 µg/ml	< 20,0
Leinsamen IgG	28,175 µg/ml	< 20,0
Mandel IgG	56,951 µg/ml	< 20,0
Mohn IgG	4,756 µg/ml	< 20,0
Sesam IgG	26,749 µg/ml	< 20,0
Sonnenblumenkerne IgG	30,171 µg/ml	< 20,0
Walnuss IgG	<2,5 µg/ml	< 20,0
Hühnerei IgG	102,504 µg/ml	< 20,0
Ananas IgG	54,357 µg/ml	< 20,0
Brokkoli IgG	22,643 µg/ml	< 20,0
Vanille IgG	43,871 µg/ml	< 20,0

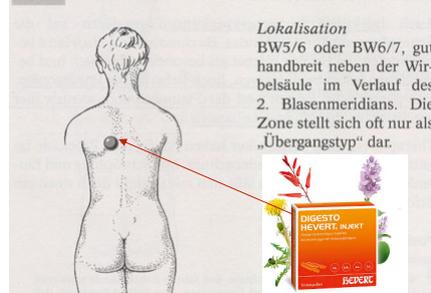
49

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

#### Behandlungsplan 1 – Thema Oberbauchbeschwerden/Diarrhoe – Dauer 3 Monate

- Aminolplus immun 1x 1 Beutel – L-Glutamin (Mucosa)
- Curcusol Kapseln 3x1 zum Essen (Galle/Entzündung/Luft im Oberbauch)
- Metaharonga 2x20 Tropfen (Nahrungsmittelallergie/Pankreas)
- Pylosan 2x1 Kasele nach dem Essen (Helicobacter)

#### 3.5.7 Die Pankreaszone (Allergiezone)



50

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

Wirkstoffe	Organ(e)
Argentum metallicum D30, Carbo vegetabilis D30, Chelidonium majus D6, Viscum album D4	Lunge
Argentum metallicum D30, Digitalis purpurea D5, Sarsaparilla D6, Strophantus gratus D6, Viscum album D4	Niere / Blase
Arnica montana D15, Aurum metallicum D15, Cytisus scoparius D6, Digitalis purpurea D5, Selenicereus grandiflorus D4, Strophantus gratus D6, Viscum album D4	Herz
Arnica montana D15, Carbo vegetabilis D30, Colocynthis D5, Silybum marianum D3, Taraxacum officinale D5, Veronica virginica D4	Magen / Darm
Aurum metallicum D15, Bryonia D4, Chelidonium majus D6, Colocynthis D5, Silybum marianum D3, Taraxacum officinale D5, Veronica virginica D4	Leber / Galle
Anagallis arvensis D4, Aurum metallicum D30, Carbo vegetabilis D30, Cytisus scoparius D6, Sarsaparilla D6	Haut
Aurum metallicum D30, Carbo vegetabilis D30	Lymphne

51

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

Bezeichnung	Wert	Einheit	Normbereich
Alpha-1-Antitrypsin i. Stuhl	31,321	mg/dl	< 27,5
Zonulin (Stuhl)	357,876	µU/g	< 60.1
Eosinophiles Protein X i. Stuhl	894,456	ng/ml	< 440
Sekretorisches IgA i. Stuhl	1850,271	µg/ml	510 - 2040
Helicobacter pylori Antigen i. Stuhl	positiv		negativ
Alpha-1-Antitrypsin i. Stuhl	26,423	mg/dl	< 27,5
Zonulin (Stuhl)	140,715	µU/g	< 42
Calprotectin i. Stuhl	<19,5	µg/g	< 50
Pankreaselastase i. Stuhl	>500,0	µg/g	> 200
Gallensäuren i. Stuhl	3,309	µmol/g	0,46 - 9,96
Eosinophiles Protein X i. Stuhl	603,272	ng/ml	< 440
Sekretorisches IgA i. Stuhl	1674,227	µg/ml	510 - 2040
Helicobacter pylori Antigen i. Stuhl	positiv		negativ

52

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

#### Behandlungsplan 1 – Thema Oberbauchbeschwerden/Diarrhoe – Ergebnisse

- Diarrhoe nach 3 Wochen deutlich gebessert – was im Sinne der Elektrolytverschiebungen sinnvoll erscheint.
  - Nach 8-9 Wochen normaler Stuhlgang-laut Patientin-kann Sie wieder aus dem haus gehen ohne Angst eine Toilette aufsuchen zu müssen.
  - Untersuchung: Luft im Abdomen deutlich gebessert, weniger Flatulenzen.
  - Lösung einer BWK-Blockade verbessert rechtseitige Schmerzen im Oberbauch.
  - Meidung der Allergene ist weiterhin durchzuführen, um die Mucosa nicht zu reizen.
- > Muskuläre- und allgemeine Schwäche sind weiterhin unverändert

53

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

#### Magnesium bei Herzinsuffizienz & Rhythmusstörungen

##### Sinnvoll, weil:

- Magnesium stabilisiert Zellmembranen und wirkt antiarrhythmisch.
- Ein Mangel kann Extrasystolen, Vorhofflimmern oder ventrikuläre Tachykardien begünstigen.
- Schlechter Magnesiumstatus ist **häufig unterschätzt**, oft **subklinisch niedrig**.

##### Zielbereich:

- Serum-Magnesium **>0,8 mmol/l** (besser Richtung 0,9–1,0)

54

**💡 Wann ist eine Substitution sinnvoll?**

Situation	Kalium	Magnesium
Diuretika (z. B. Schleifendiuretika)	✅ Ja	✅ Ja
ACE-Hemmer / ARBs	Vorsicht (kann Kalium <i>erhöhen</i> )	🚫 neutral
Herzrhythmusstörungen (Extrasystolen, Vorhofflimmern, VTs)	✅ unbedingt kontrollieren	✅ oft hilfreich
Niereninsuffizienz	⚠️ mit Vorsicht! → Kalium kann <i>steigen</i>	⚠️ auch hier: kontrollieren

**🧑‍⚕️ Wie substituiert man richtig?**

**Kalium:** z. B. als Kaliumchlorid, 20–40 mmol/d je nach Bedarf, immer mit Blutwert-Kontrolle  
**Magnesium:** z. B. 300–400 mg/d (Magnesiumcitrat oder -aspartat sind gut bioverfügbar)  
**Nie „blind“ substituieren – immer unter Laborkontrolle!**

55

**3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung  
Kräftigung der Muskulatur**

**Muskelfunktion Aktiv-Komplex**  
**Kreatin + Magnesium + Vitamin D3**

Hemmt den MUSKELABBAU

Mehr ENERGIE

Stärkt die MUSKULATUR

Beschleunigt die REGENERATION

56

### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

Nach 3 Monaten Absetzen der ersten Medikation zur Darmtherapie

Umstellung auf folgende Medikation:

- LivaDur 1x1 Stick morgens
- Vitamin-B-Komplett Loges 1x1 morgen
- L-Glutamin-Pulver 3 g täglich
- Derivatio 3x1 täglich sublingual
- Curcusol 2x1 Kapsel weiter nehmen
- Pflügerplex® Convallaria 137 H
- Kalium Verla 1xtäglich – ärztliche Verordnung auf Empfehlung

Damit ist Kalium unabdingbar für sämtliche Muskelbewegungen, die Herzfunktion, die Regulation des Blutdrucks und Konzentrationsprozesse in der Niere. Im Zusammenspiel mit Natrium reguliert Kalium zudem den osmotischen Druck der Zellen und ist dadurch wesentlich an der Wasserverteilung im Organismus beteiligt.

**Kalium Verla® - Wirkstoff:** Kaliumcitrat. **Anwendungsgebiete:** Kaliumersatz bei ausgeprägter Kaliumverarmung (Hypokaliämie) (Serumkalium unter 3,2 mmol/l), insbesondere bei gleichzeitig bestehender stoffwechselbedingter Übersäuerung (metabolische Azidose), bei neuromuskulären Störungen oder Herzrhythmusstörungen bei Kaliumverarmung, bei Kaliumverarmung bei gleichzeitiger Behandlung mit Digitalis. Vorbeugung einer Kaliumverarmung des Körpers (Hypokaliämie) (Serumkalium unter 3,5 mmol/l) bei stoffwechselbedingter Übersäuerung durch Ketonkörper (Ketoazidose).

57

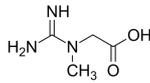
### 3d) Herzinsuffizienz/Rhythmusstörung

- Kontrolle der Elektrolyte (Kalium, Magnesium, Natrium usw.) und Nierenwerte (Cystatin C, GFR) durch den Hausarzt
- Cave: Diarrhoe kann durch Kalium und Magnesiumgabe wieder aufflammen, Flohsamenschalen als Prophylaxe empfohlen, bei moderater Trinkmenge (Herzinsuffizienz)

Fazit der Behandlung nach 6 Wochen:

- Kurze Phase erneuter Oberbauchbeschwerden für 3 Tage, dann wieder besser, Stuhlgang weicher, aber geformt – keine Diarrhoe
- Müdigkeit wird nach einer Woche deutlich besser, keine Krampfneigung der Muskulatur
- Patient beschreibt nach etwa 3 Wochen deutlich mehr Kraft und weniger Schmerzen des Bewegungsapparats zu haben
- Kontrolle der B-Vitamine im Labor und Homocystein

58



## Interessante Links zur Kreatin-Studienlage

- [Metabolic Basis of Creatine in Health and Disease: A Bioinformatics-Assisted Review](#)
- [Creatine in Health and Disease](#)
- [Full article: Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show?](#)
- [Bioavailability, Efficacy, Safety, and Regulatory Status of Creatine and Related Compounds: A Critical Review](#)
- [The creatine kinase system and pleiotropic effects of creatine | Amino Acids](#)
- [Meta-Analysis Examining the Importance of Creatine Ingestion Strategies on Lean Tissue Mass and Strength in Older Adults](#)
- [Current Efficacy of Creatine Supplementation Combined with Resistance Training on Muscle Strength and Muscle Mass in Older Females: A Systematic Review and Meta-Analysis of Evidence and Possible Future Applications of Creatine Supplementation for Older Adults](#)
- [Creatine Supplementation and Brain Health](#)
- [Effects of Creatine Supplementation on Brain Function and Health](#)
- [Creatine for the Treatment of Depression](#)
- ["Heads Up" for Creatine Supplementation and its Potential Applications for Brain Health and Function | Sports Medicine](#)
- [Diagnostic and Pharmacological Potency of Creatine in Post-Viral Fatigue Syndrome](#)
- [Role of Creatine in the Heart: Health and Disease](#)
- [The Potential Role of Creatine in Vascular Health](#)
- [The Evolving Applications of Creatine Supplementation: Could Creatine Improve Vascular Health?](#)
- [The Application of Creatine Supplementation in Medical Rehabilitation](#)
- [Current Sports Medicine Reports](#)
- [Creatine in Health and Disease](#)
- [Semen Creatine and Creatine Kinase Activity as an Indicator of Sperm Quality - PubMed](#)

59



**fakom**  
FACHGESELLSCHAFT FÜR  
KOMPLEX-HOMÖOPATHIE

**Ihre Möglichkeit,  
uns für Ihre  
Gesundheit zu  
unterstützen**

**Fachgesellschaft  
für  
Komplexmittel-  
homöopathie e.V.**

**Werden Sie Mitglied,  
helfen Sie die Vielfalt  
zu erhalten.**

60



**Unsere Ziele**

- Erhalt der Therapiefreiheit
- Dualität: Wir fördern die persönliche Autonomie Ihrer Therapiewahl
- Interessante Seminare und Veranstaltungen für Heilberufe und auch für Sie
- Unterstützung wissenschaftlicher und klinischer Projekte
- Sammlung und Archivierung von Studien und Informationen

**Link zum Antrag:**




**Warum Mitglied werden?**

**Wir bilden aus**

Unser Ziel ist es, in der Anwendung der Komplexmittel aus- und weiterzubilden, damit sie bestmöglich angewendet werden.

**Anwendung sichert Erhalt**

Nur eine erfolgreiche Anwendung sichert den langfristigen Erhalt der Komplexmittel. Sie tragen dazu bei.

**Stärkung der Therapiefreiheit**

Unser Engagement sorgt dafür, dass Sie die Wahl der Therapie behalten. Wir machen uns stark für unsere naturbasierten Mittel, damit Sie sanft und sicher versorgt sind.

61

## Vorteile einer fakom Mitgliedschaft

FACHGESELLSCHAFT FÜR  
KOMPLEX-HOMÖOPATHIE

- Sie unterstützen die Arbeiten Ihres Berufstandes in einem gemeinnützigen, nicht wirtschaftlich orientierten Verein
- qualifizierte Fachfortbildungen für Anfänger und Fortgeschrittene
- kostenlose Fachfortbildungen der FAKOM e.V.
- kostenfreie Teilnahme an allen Arbeitskreisen der FAKOM e.V. - online
- Kostenvergünstigungen (20 %) auf Fortbildungen unserer Fördermitglieder
- Monatliche Fallbesprechungen im Komplexmittel-Kolloquium (KoKo)
- auf gesammeltes Wissen und individuelle Therapieberatung zugreifen
- Verbands- und parteiunabhängiges berufspolitisches Engagement
- Kostenfreie Nutzung der Inhalte des Fakom-Medienprojekts [www.natuerlichwirken.de](http://www.natuerlichwirken.de)
- Wissenssammlung und Archivierung
- Monatlicher Newsletter
- Kostenfreie Nutzung der Fakomedia
- Fakom interdisziplinär – für Apotheker, PTAs, Ärzte, Zahnärzte, Heilpraktiker, Hebammen, palliative Pflege

Mitglied werden und den Berufstand unterstützen: <https://www.fakom.de/mitglied-werden/>

62