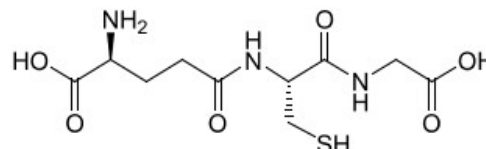


Glutathion – ein Kurzüberblick

Von Udo Böhm



Indikationen und Wirkmechanismen

Indikationen	Wirkmechanismen							
	Oxidativer Stress	Nitro-Stress	Immunsystem	Inflammation	Entgiftung	Thiolstatus	Cystein-speicher	Zell-Modulation
Prävention (Krankheiten, Schäden durch Schadstoffe)	x	x	x	x	x	x	x	x
Verlangsamung des biologischen Alterns	x	x	x	x	x	x	x	x
Optimierung der geistigen Leistung	x	x	x	x	x	x	x	x
Optimierung der körperlichen Leistung	x	x	x	x	x	x	x	x
Schwangerschaft und Stillzeit	x	x	x	x	x	x	x	x
Atemwegs-Erkrankungen (HNO, Lunge)	x	x	x	x	x	x	x	x
Augen-Erkrankungen (z.B. AMD)	x	x	x	x	x	x	x	x
Cardio-vaskuläre Erkrankungen	x	x	x	x	x	x	x	x
Harnwegserkrankungen (incl. Nieren)	x	x	x	x	x	x	x	x
Hautschäden (incl. UV-Licht)	x	x	x	x	x	x	x	x
Immunopathien (z.B. Infektionen, Allergien, MS)	x	x	x	x	x	x	x	x
Leber- und Pankreaserkrankungen	x	x	x	x	x	x	x	x
Magen-Darm-Krankheiten	x	x	x	x	x	x	x	x
Multifunktionskrankheiten i.e.S. (z.B. CFS)	x	x	x	x	x	x	x	x
Neurologische und Neurodegenerative Erkrankungen (z.B. M. Parkinson, M. Alzheimer)	x	x	x	x	x	x	x	x
Onkologische Erkrankungen	x	x	x	x	x	x	x	x
Psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Burnout)	x	x	x	x	x	x	x	x
Rheumatische Erkrankungen	x	x	x	x	x	x	x	x
Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes, Adipositas)	x	x	x	x	x	x	x	x
Traumatologie und Chirurgie	x	x	x	x	x	x	x	x
Zahnmedizin (z.B. Parodontose)	x	x	x	x	x	x	x	x

Dosierungsempfehlungen für Glutathion (und für Cofaktoren in Beispielen)

Substanz	Dosierung pro Tag (zusätzlich zur Nahrung)
Glutathion Prävention (bei Risiken)	0,5 – 1 g
Glutathion Prävention (bei Risiken)	0,5 – 1 g
Glutathion Nachsorge (nach Therapie)	0,6-1,2 g
Vitamin C	100-500 mg
Vitamin E	20-200 mg
Vitamin B2	10-50 mg
Vitamin B3	50-100 mg
Vitamin B6	10-50 mg
Vitamin B12	0,01 mg
Folsäure	0,3-1 mg
Zink	10-30 mg
Mangan	1-2 mg
Selen	100-300 mcg
Magnesium	300-600 mg

Quelle: Glutathion, Böhm U, Reuss F, 2011