

Das Coimbraprotokoll: Produktempfehlungen & Bezugsquellen

ACHTUNG: Ohne ärztliche Überwachung sollten keine NEM in den hier angegebenen hohen Dosen eingenommen werden. Es kann zu schweren Stoffwechselstörungen mit Organschäden kommen! Insbesondere sollten keine zu hohen Tagesdosen über 10.000 ie Vitamin D eingenommen werden ohne regelmäßige Blut- und Urinkontrollen.

Auf dieser Liste stehen ausschließlich Produkte, die sich in der Anwendung von Coimbraprotokoll-Patienten bewährt haben. Wichtigstes Auswahlkriterium ist dabei Qualität vor Preis, vor allem möglichst keine oder wenig Füll- und Zusatzstoffe, denn die meisten Autoimmunpatienten reagieren super empfindlich auf Zusatzstoffe.

Es werden mehrere Präparate pro NEM-Kategorie empfohlen, natürlich braucht man nur jeweils eines.

Ein Klick auf die Produktbilder öffnet Bezugsquellen.

- **Vitamin D:** Die individuell benötigte Dosis wird vom begleitenden Protokollarzt festgelegt.
Wichtig: Bitte verwendet ein qualitätsgeprüftes Produkt in Pharmaqualität und wechselt das Produkt nicht zu häufig, vor allem nicht in der Dosisfindungsphase. Die angegebenen Dosierungen und die Bioverfügbarkeit können abweichen. Ich habe über zwei Jahre Gelcaps 10.000 ie von Nu u nutrition verwendet. Nachdem es Ende 2018 - Anfang 2019 zu Qualitätsproblemen kam, verwende ich das Produkt nicht mehr. Wer es trotzdem haben möchte, kauft am günstigsten auf eBay einen Fünferpack. Manche Patienten haben das verwendete Trägeröl (Sonnenblume) nicht vertragen. Dann wäre das Produkt von Healthy Origins (mit Olivenöl) eine gute Alternative oder Kapseln ohne Öl, z.B. von D-light-full.

Ich bin seit 11/18 auf die Vitamin D Kapseln der Firma D-light-full umgestiegen, praktisch finde ich die hohe Dosierung mit 25.000 ie pro Kapsel (wahlweise auch 10.000 ie verfügbar). Zuhause kombiniere ich gerne mit Vitamin D Tropfen in Öl, unterwegs finde ich es unpraktisch, da die Flasche manchmal etwas undicht ist. Ölgelöste Tropfen empfehlen sich vor allem für Patienten mit Darmerkrankungen, da die Tropfen bereits im Mund über die Schleimhaut aufgenommen werden. Hochdosierte Tropfen mit je 10.000 ie gibt es von Vitabay Organics oder Naturalie (Shop einer jungen Familie aus Ostdeutschland, deren Mutter selbst mit dem Coimbraprotokoll behandelt wird).



Neben Vitamin D3 – dem „Star“ des Coimbraprotokolls – verordnet Dr. Coimbra einige Cofaktoren. Sie dienen im Wesentlichen der Stabilisierung des Immunsystems und der Entzündungshemmung.

- **Vitamin B2 / Riboflavin** ist neben Magnesium der wichtigste Cofaktor. Es wird für zahlreiche enzymatische Prozesse und vor allem zur korrekten Umwandlung von Vitamin D im Körper benötigt. Durch die Einnahme wird der Urin sehr gelb, das ist unbedenklich. Da B2 relativ schnell verstoffwechselt wird, ist die Aufteilung auf mehrere kleinere Dosen vorteilhafter als eine größere Einzeldosis. In der Regel werden 200 mg / Tag empfohlen, bei Migräne verordnet Dr. Coimbra häufig 400 mg / Tag.

Viele Autoimmunpatienten haben neben der Vitamin D Verwertungsstörung auch eine genetisch bedingte Störung bei der Aktivierung von B-Vitaminen (sog. MTHFR-Störung). In diesem Fall sollten alle B-Vitamine ausschließlich in der aktiven Form eingenommen werden. Bei B2 z.B. als Reinsubstanz Riboflavin-5 Phosphat von Pure Encapsulations, Produkt ganz rechts (leider aktuell die einzigen ohne Füll- und Zusatzstoffe - ja, ich mag Nestle auch nicht...). Die Dosierung ist hier abweichend: 25 mg Riboflavin-5 Phosphat entspricht ungefähr 100 mg Vitamin B2 in der Form Riboflavin.

Einige wenige Patienten vertragen gar kein Vitamin B2, vor allem bei vorliegender Schwermetallbelastung. Bitte hier mit dem begleitenden Arzt das Vorgehen besprechen.



- **B-Vitamine** unterstützen sich in ihrer Funktion, daher ist ein Vollspektrum B-Komplex empfehlenswert (1 Kapsel / Tag). Für MTHFR-Patienten ist der erste Komplex von Nature Love empfehlenswert, er enthält aktive B-Vitamine.



- **Folat** (die natürliche Form der Folsäure) unterstützt das Wachstum von Nerven- und Hirngewebe, stabilisiert das Immunsystem, den Zellstoffwechsel, die DNA-Regulation und trägt zur normalen psychischen Funktion und Verringerung von Müdigkeit bei. Künstliche Folsäure sollte vermieden werden. Dieses Produkt enthält aktives Folat, sog. L-Methylfolat. Da manche Menschen auf einen Überschuss an aktivem Folat (L-Methylfolat) mit Nervosität, Kopfschmerzen oder Aggressivität reagieren, sollte ohne ärztliche Anweisung nicht mehr als 1000 mcg / Tag genommen werden. Wer eines der oben empfohlenen B-Komplex Präparate nutzt, hat bereits 400 mcg L-Methylfolat und braucht dieses Produkt nur auf Anweisung des Protokollarztes zusätzlich nehmen. Das zweite Präparat enthält weniger Folat, dafür zusätzlich aktives B12 für Patienten mit erhöhtem Bedarf (z.B. bei Polyneuropathie).



- **Selen und Zink** dienen zur Unterstützung des Immunsystems. Empfohlene Dosierung für Selen 200 – 400 mcg / Tag (Dosierung abhängig vom BMI oder Blutwert / Rücksprache mit Protokollarzt). Zink sollte täglich 15 - 25 mg genommen werden (Dosierung wird vom Arzt festgelegt anhand BMI und Blutwerten). Gutschein-Code vom Hersteller für Dia-Pro+ über je € 5,- beim Kauf über Amazon (mehrfach einlösbar): Gutschein-Code für Selen: **STRSTLWA**. Gutschein-Code für Zink: **Q78K0084**



- **Chrom** verbessert das Immunsystem, indem es die Synthese der Hormone Interferon und Interleukin anregt. Außerdem wird der körpereigene Insulinhaushalt stabilisiert und die Kohlehydrat- und Fettverbrennung verbessert. Dosierungsempfehlung: Täglich 400 – 600 mcg



- **Cholin** ist wichtig zur Anregung der Leberfunktion und Entgiftung. Die aktive Form **CDP-Citicholine** dient darüber hinaus der Unterstützung des Hirnstoffwechsels und der Heilung von Gehirn- und Nervenzellen (wichtig zur Synthese der Myelinscheiden, ebenso wie Omega-3-Fettsäuren). 200 – 500 mg / Tag werden empfohlen. Bisher habe ich leider kein CDP-Citicholin komplett ohne Füll- und Zusatzstoffe gefunden. Das hier empfohlene von Rise supplements hat am wenigsten Zusätze und das beste Preis-/Leistungsverhältnis, ist aber nicht immer lieferbar. Alternative: Jarrow.



- **Omega3-Fettsäuren** dienen im Coimbraprotokoll vor allem der Entzündungshemmung und dem Hirnstoffwechsel. Speziell bei MS empfiehlt Dr. Coimbra hohe Tagesdosen von 2.000 mg DHA / Tag zur Synthese von Myelin. Daher sollten Omega3-Produkte einen hohen Anteil an DHA haben. Viele preiswerte Produkte haben einen sehr geringen Anteil an DHA bzw. sind insgesamt niedrig dosiert. Omega 3 ist somit der teuerste Bestandteil des Coimbraprotokolls. Gerade im ersten Jahr der Therapie sollte es jedoch unbedingt genommen werden, um schnellstmöglich Entzündungsprozesse zu stoppen.

Bei Fischöl besteht die Gefahr von Verunreinigungen mit Schwermetallen, je nach Fanggebiet der verwendeten Fische. Darum ist es vorteilhaft, wenn das Fischöl molekular aufbereitet / destilliert ist. Alle Produkte der Firma Norsan erfüllen hohe Qualitätsstandard, auch Now Foods Produkte. Ein weiterer Vorteil vom empfohlenen Produkt Nowfoods DHA-500: Die Kapseln sind magensaftresistent beschichtet, so dass mehr von den heilenden Fettsäuren in den Darm gelangt. Dadurch schmecken sie jedoch leicht bitter, also schnell schlucken!

Bei Kauf von Norsan-Produkten lohnt es sich, direkt beim Hersteller Mengenrabatte (ab 3 Flaschen) zu nutzen, und die Öle dann im Kühlschrank zu lagern. Ich verwende das preiswerteste Norsan Arktis Öl, es schmeckt nicht fischig, sondern nach Zitrone, und kann morgens im Müsli oder (Pflanzenmilch-)Joghurt eingerührt werden. Auch im Salat sehr lecker!

Wer vegane Produkte sucht, muss in der Regel mehr Geld ausgeben und höher dosieren. Produkte aus Algen sind die vegane Alternative der Wahl, müssen aber extrem hoch dosiert werden, um 2.000 mg DHA / Tag zu kommen. Besser und preiswerter ist ein Fischölprodukt.

Reines Pflanzenöl wie Leinsamen enthält nur die Vorstufe von DHA & EPA, sog. Alpha-Linolensäure. ALA kann nur zu einem sehr geringen Prozentsatz vom Körper in DHA & EPA verstoffwechselt werden, eine effektive Behandlung von Autoimmunerkrankungen ist damit mit Leinöl nach aktuellem Stand der Forschung nicht möglich.

Mehr Informationen zu Omega 3: <https://www.norsan.de/wissen/>

- **Fischöl:**

DHA-500: 4 Kapsel / Tag.



Norsan Omega 3 Arktis: 2 EL / Tag



- **Vegane Produkte:**

Nature Lean: 8 Kapseln / Tag.



Avalabs: 6-7 Kapseln / Tag.



Norsan Omega 3 vegan: 2 TL / Tag



- **Magnesium:** DER wichtigste Cofaktor. Magnesium ist an über 300 enzymatischen Prozessen im Körper beteiligt. Außerdem wirkt es entzündungshemmend und stabilisiert die Nervenfunktion. Neben Vitamin D-Mangel ist lt. führender Forscher der epidemische weltweite Magnesiummangel der zweitwichtigste Faktor, warum chronische Krankheiten zunehmen. Dr. Coimbra empfiehlt je nach Körpergröße und Gewicht 800 – 1200 mg elementares Magnesium / Tag. Mehr über das Zusammenspiel von Magnesium und Vitamin D erfährst Du hier: <https://www.vitamind.net/magnesium/>

Bei Magnesium sollte man wissen, dass es immer in einer chemischen Bindung vorliegt. Mengenangaben auf Kapseln beziehen sich meist auf den Gehalt des Rohstoffs und nicht auf elementares Magnesium. Welche Magnesiumform man verwendet, ist sekundär. Wichtig ist die Gesamtmenge elementaren Magnesiums sowie die persönliche Verträglichkeit. Dr. Coimbra arbeitet mit Magnesiumchlorid, in Brasilien preiswert verfügbar, in Deutschland nur zum Baden oder als Streusalz im Winter verwendet. Magnesiumcitrat ist vorteilhaft für die Nieren, verursacht aber bei vielen Patienten Durchfall. Magnesium(bis)glycinat ist meist besser verträglich, soll beruhigender wirken, jedoch teurer. Bei Magnesiumoxid streiten sich nach wie vor die Gelehrten über die Bioverfügbarkeit, manche Patienten schwören drauf, andere kriegen Durchfall. Magnesium L-Threonat wird für Menschen mit Entzündungen im Hirn- und Nervengewebe empfohlen, da es die Blut-Hirn-Schranke überwindet. Daher reichen ca. 60% kleinere Dosen aus (besonders empfohlen bei MS). Am besten probierst Du aus und mischt, wie es für Dich am besten passt. Magnesium sollte zwischen den Mahlzeiten genommen werden (mind. 30 Min. vor und mind. 90 Min. nach dem Essen), um Durchfall zu vermeiden. Bei Muskelkrämpfen oder Problemen mit dem Magen-Darm-Trakt kann Magnesium auch als Magnesiumöl transdermal genutzt werden. Man löst Magnesiumchlorid in Wasser oder Alkohol auf und sprüht es direkt auf den Muskel („Magnesiumöl“, weil gesättigte Lösung sich schmierig anfühlt). Reine transdermale Aufnahme wird nicht empfohlen, da die aufgenommenen Wirkmengen unklar sind.

Dr. Coimbra empfiehlt 800 – 1200 mg elementares Magnesium über den Tag verteilt. Ich sage immer scherzhaft „bis zur (Durchfall-)Schüsselgrenze“. Überdosierung ist unkritisch da Magnesium wasserlöslich ist und mit dem Stuhl und Urin ausgeschieden wird, ohne die Nieren zu belasten. Evtl. kann man jedoch bei Überdosierung Durchfall bekommen oder den Kalium- und Natriumhaushalt verschieben => bitte die individuelle Dosierung mit dem Protokollarzt besprechen.

Weitere Infos zu Magnesium: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/die-besten-magnesiumpraeparate-ia.html> oder auf Englisch: <http://prettyill.com/resources/view/what-form-of-magnesium-is-best>

Meine persönliche Magnesiumkombo:

- 1 Kapsel L-Threonat + 1 Kapsel Magnesium Komplex von Wehle Morgens auf nüchternen Magen
- 1 Kapsel L-Threonat + 1 Kapsel Magnesium Komplex Vormittags zwischen Frühstück & Mittagessen
- 1 Kapsel L-Threonat + 1 Kapsel Magnesium Komplex nachmittags
- 2 Kapseln Magnesiumglycinat abends vor dem Schlafengehen
- Magnesiumöl nach Bedarf bei Spastik oder Krämpfen

Magnesium-Komplex Wehle:
125 mg elementar / Kapsel



Magnesium-Komplex Naturalie:
240 mg elementar / Kapsel



Magnesium L-Threonat EnergyBalance:
50 mg elementar / Kapsel



Magnesiumbisglycinat:
100 mg elementar / Kapsel



Magnesiumcitrat:
120 mg elementar / Kapsel



Magnesiumoxid:
400 mg elementar / Kapsel



Und wenn die ganzen Kapseln zu viel werden, der kann jetzt neu die „Cofactors Immun“ von D-light-full nutzen: Darin sind alle Cofaktoren bis auf Magnesium und Omega 3 enthalten. Dr. Coimbra arbeitet ebenfalls mit Kombi-Kapseln, die in Sao Paulo in einer Apotheke hergestellt werden, und exakt dieselbe Zusammensetzung haben wie die „Cofactors Immun“. Je nach BMI verschreibt er 2-4 Kapseln / Tag.



Hier siehst Du die Dosierungsempfehlung der Praxis Dr. Reichert bei Verwendung der „Cofactors Immun“. Ich verwende diese auch seit 03/2019, da mich die vielen Pillen genervt haben nach drei Jahren Coimbraprotokoll.

Tageszeit	Produkt	Menge	Bemerkung
Nach dem Aufstehen	Magnesium	2 Kapseln (= 250 mg elementares Magnesium)	Magnesium bitte immer getrennt vom Essen einnehmen (mind. 30 Min. vor einer Mahlzeit, und mind. 90 Min. nach einer Mahlzeit)
Zum Frühstück	Vitamin D	50% der verordneten Tagesmenge	
	Omega3 Öl	1 EL oder 2 Kapsel (= 1.000 mg DHA)	
	Cofactors Immun	2 Kapseln	
Vormittags	Magnesium	2 Kapseln (= 250 mg elementares Magnesium)	Magnesium bitte immer getrennt vom Essen einnehmen (mind. 30 Min. vor einer Mahlzeit, und mind. 90 Min. nach einer Mahlzeit)
Zum Mittagessen	Vitamin D	50% der verordneten Tagesmenge	
	Omega3 Öl	1 EL oder 2 Kapsel (= 1.000 mg DHA)	
	Cofactors Immun	2 Kapseln	
Nachmittags	Magnesium	2 Kapseln (= 250 mg elementares Magnesium)	Magnesium bitte immer getrennt vom Essen einnehmen (mind. 30 Min. vor einer Mahlzeit, und mind. 90 Min. nach einer Mahlzeit)
Vor dem Schlafengehen	Magnesium	2 Kapseln (= 250 mg elementares Magnesium)	Magnesium bitte immer getrennt vom Essen einnehmen (mind. 30 Min. vor einer Mahlzeit, und mind. 90 Min. nach einer Mahlzeit)

DISCLAIMER: Die Produktempfehlungen orientieren sich an meinen für den persönlichen Bedarf gefertigten Recherchen und den Erfahrungen aus drei Jahren Coimbraprotokoll sowie den Rückmeldungen anderer Patienten. Ich lege dabei Wert auf möglichst wenige bzw. idealerweise keine Füll- und Zusatzstoffe und/oder natürliche Zutaten. Die Dosierungsempfehlungen stammen von Dr. Coimbra bzw. bilden seine durchschnittliche Verschreibungspraxis ab und werden bei Bekanntgabe von Änderungen jeweils angepasst. Individuell kann der Bedarf unterschiedlich sein, bitte im Zweifel den Empfehlungen des Protokollarztes folgen. Die Links zu Amazon und eBay enthalten Affiliate Links was bedeutet, dass ich von diesen Firmen eine Werbekostenrückvergütung erhalte. Dem Käufer entstehen dadurch keine Mehrkosten und die Auswahl bzw. Empfehlung der Produkte wird davon nicht beeinflusst.

Die Arbeit zur Verbreitung des Coimbraprotokolls jetzt unterstützen mit einer Spende: Einfach <https://paypal.me/coimbraprotokoll> aufrufen, Betrag eingeben und Geld senden.