

Nahrungsergänzung im Coimbraprotokoll: Informationen, Produktempfehlungen & Bezugsquellen

ACHTUNG: Diese Liste dient nicht der Gesundheitsberatung und stellt lediglich eine allgemeine Orientierung dar. Ohne ärztliche Überwachung sollten keine Nahrungsergänzungsmittel 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!

Am Ende der Liste füge ich als Beispiel die typische Dosierungsliste ein, die in den Münchner Praxen und in meiner Beratung verwendet wird. 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 empfindlich auf Zusatzstoffe.

Ein Klick auf die Produktbilder öffnet Bezugsquellen. Diese Links sind zum Teil Affiliate-Links, die Einnahmen fließen in die ehrenamtliche Arbeit zur Verbreitung des Coimbraprotokolls.

Rabattcode über 10% für Neukunden im Onlineshop [D-Light-Full](#): **CPgUG**.

Rabattcode über 10% für Neukunden im Onlineshop [Naturalie](#): **coimbra10**.

Rabattcode über 10% für Neukunden im Onlineshop [Sunday Natural](#): **TAN69522**

Rabattcode über 10% für Neukunden im Onlineshop von [Norsan](#): **ER212**.

Vitamin D: Die individuell benötigte Dosis wird vom begleitenden Protokollarzt festgelegt.

Ohne ärztliche Begleitung bitte auf keinen Fall mehr als 10.000 ie / Tag einnehmen!

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 selbst nehme die Vitamin D Kapseln der Firma D-light-full, die auf Grund ihrer pharmazeutisch geprüften Qualität u.a. auch in der Charité Studie empfohlen werden. Das Präparat ist kristallin, jedoch mikro-öl-verkapselt (mit einem Restanteil natürlichen Lanolins) und dadurch optimal bioverfügbar bei sehr guter Stabilität des Produktes.

Vitamin D Tropfen in Öl sind sowohl hitze- als auch lichtempfindlich und müssen daher immer gekühlt und dunkel gelagert werden. Wenn das Trägeröl ranzig wird kann die Wirkung des Vitamin D leiden. Außerdem kann es Unverträglichkeiten gegenüber dem Trägeröl geben. Daher sind die hypoallergenen Kapseln von D-Light-Full die bessere Alternative. Ölgelöste Tropfen empfehlen sich vor allem für Patienten mit Darmerkrankungen, da die Tropfen z.T. bereits im Mund über die Schleimhaut aufgenommen werden. Hochdosierte Tropfen mit je 10.000 ie gibt es z.B. bei 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 Aktivierung des Vitamin D, der Stabilisierung des Immunsystems und der Entzündungshemmung.

Siehe nächste Seiten....

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.vitamin-d.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 in Drogerien 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 geht es mir persönlich mit einem Magnesium Komplex, der verschiedene Formen Magnesium kombiniert, plus Magnesium L-Theronat für die kognitive Leistung.

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>



Magnesium-Komplex (Basisprodukt als Cofaktor)



Magnesium L-Threonat (Zusatz zur Hirnleistungssteigerung)

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

Vitamin B2 / Riboflavin ist neben Magnesium ein weiterer wichtiger 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 kleine Dosen vorteilhafter als eine größere Einzeldosis

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. Die Dosierung ist hier abweichend: 25 mg Riboflavin-5 Phosphat entspricht ungefähr 100 mg Vitamin B2 in der Form Riboflavin.

Alternativ gibt es eine Formulierung mit (fast) allen Cofaktoren in einer Kapsel, D-Light-Full Cofactors, siehe Ende der Auflistung. Darin sind auch alle B-Vitamine hochdosiert enthalten, es bedarf dann keinem zusätzlichen Vitamin B2.

Einige wenige Patienten vertragen 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. Für MTHFR-Patienten ist ein Komplex mit aktiven B-Vitaminen wichtig, z.B. von Naturalie.

Alternativ gibt es eine Formulierung mit (fast) allen Cofaktoren in einer Kapsel, D-Light-Full Cofactors, siehe Ende der Auflistung. Darin sind auch alle B-Vitamine hochdosiert enthalten, es bedarf dann keinem zusätzlichen B-Komplex.



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, sie kann vom Menschen nicht optimal genutzt werden, und schlimmstenfalls die Rezeptoren für natürliches Folat blockieren.

Dieses Produkt enthält aktives Folat, sog. L-Methylfolat. Da manche Menschen auf einen Überschuss an Methylgebern mit Nervosität, Kopfschmerzen oder Aggressivität reagieren, sollte ohne ärztliche Anweisung keine Supplementierung mit sehr hohen Dosen L-Methylfolat erfolgen. Wer ein B-Komplex Präparate nutzt, und keine genetisch bedingte Verwertungsstörung von Folat hat, nimmt bereits ausreichend Folat zu sich.

Alternativ gibt es eine Formulierung mit (fast) allen Cofaktoren in einer Kapsel, D-Light-Full Cofactors, siehe Ende der Auflistung. Darin sind auch alle B-Vitamine in aktiver Form hochdosiert enthalten, es bedarf dann keinem zusätzlichen Folat.



Selen und Zink dienen zur Unterstützung des Immunsystems. (Dosierung abhängig vom BMI oder Blutwert / Rücksprache mit Protokollarzt).

Alternativ gibt es eine Formulierung mit (fast) allen Cofaktoren in einer Kapsel, D-Light-Full Cofactors, siehe Ende der Auflistung. Darin sind auch Selen und Zink hochdosiert enthalten, es bedarf dann keinem zusätzlichen Produkt.



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.

Alternativ gibt es eine Formulierung mit (fast) allen Cofaktoren in einer Kapsel, D-Light-Full Cofactors, siehe Ende der Auflistung. Darin ist auch Chrom enthalten, es bedarf dann keinem zusätzlichen Produkt.



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).



Silizium und Vitamin K2 wurden 2023 von Dr. Coimbra im Protokoll integriert, um die Knochendichte zu verbessern.



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. Viele preiswerte Produkte haben einen sehr geringen Anteil an DHA bzw. sind insgesamt niedrig dosiert. Gute Omega 3 Produkte sind teuer. 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. Darum ist es vorteilhaft, wenn das Fischöl gereinigt oder molekular aufbereitet ist. Alle Produkte der Firma Norsan erfüllen hohe Qualitätsstandard. 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! Jedoch sollte Omega3 Öl nicht erhitzt werden, die Fettsäuren sind hitzeempfindlich, und es kann Wirkung verloren gehen.

Wer vegane Produkte sucht, muss in der Regel mehr Geld ausgeben und höher dosieren. Produkte aus Algen sind die vegane Alternative der Wahl. Reines Pflanzenöl wie Leinsamen enthält nur die Vorstufe von DHA & EPA, sog. Alpha-Linolensäure oder ALA. ALA kann vom Körper nur bedingt in kleine Mengen von DHA & EPA umgewandelt werden. Eine effektive Behandlung von Autoimmunerkrankungen ist mit Leinöl nach aktuellem Stand der Forschung nicht möglich.

Es macht Sinn, einmal jährlich sein Fettsäureprofil zu messen, und die Dosierung entsprechend anzupassen. Ich habe z.B. in der akuten Phase der MS / während aktiver Entzündungen fast die dreifache Menge gebraucht von dem, was Dr. Coimbra üblicherweise empfiehlt. Nach etlichen Jahren Stabilität brauche ich nun nur ca. 70% der empfohlenen Menge. Hier kann man einen Test für den Hausgebrauch kaufen: <https://www.norsan.de/shop/norsan-fettsaeure-analyse/>
Auch für den Kauf des Tests gilt unser Norsan-Rabattcode **ER212**.

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



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

Und wenn die ganzen Kapseln zu viel werden, der kann wahlweise das Kombiprodukt „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“.

Die Dosierung ist abhängig vom BMI und den Blutwerten (3-6 Kapseln / Tag), bitte Rücksprache mit dem Protokollarzt.



Dosierungsbeispiel aus der Praxis Johannes Demuth / Erstberatung Christina Kiening unter Verwendung der Cofactors Immun:

Tageszeit	Produkt	Menge	Bemerkung
Nach dem Aufstehen	Mag.komplex	1 Kapseln (= 218 mg elementares Magnesium)	Magnesium bitte immer getrennt vom Essen einnehmen (mind. 30 Min. vor einer Mahlzeit, und mind. 90 Min. nach einer Mahlzeit)
	Mag. L-Thr.	1 Kapsel (=40mg)	
	CDP Cholin	1 Kapsel (250 mg)	
Zum Frühstück	Vitamin D	50% der verordneten Tagesmenge	
	Vitamin K2	1 Kapsel (200 mcg)	
	Omega3 Öl	1 EL oder 5 Kapsel (= 1.000 mg DHA)	
	Cofactors Immun	1 Kapsel	
Vormittags	Vitamin B2 / Riboflavin-5-Phosphat	1 Kapsel (31 mg)	
	Mag.komplex	1 Kapseln (= 218 mg elementares Magnesium)	
	Mag. L-Thr. / Silizium	1 Kapsel (=40mg) / 1 Kapsel (300 mg)	
Zum Mittagessen	Vitamin D	50% der verordneten Tagesmenge	
	Omega3 Öl	1 EL oder 5 Kapsel (= 1.000 mg DHA)	
	Cofactors Immun	1 Kapsel	
Nachmittags	Mag.komplex	1 Kapseln (= 218 mg elementares Magnesium)	Magnesium bitte immer getrennt vom Essen einnehmen (mind. 30 Min. vor einer Mahlzeit, und mind. 90 Min. nach einer Mahlzeit)
	Mag. L-Thr.	1 Kapsel (=40mg)	
	CDP Cholin	1 Kapsel (250 mg)	
	Silizium	1 Kapsel (300 mg)	
Vor dem Schlafengehen	Mag.komplex	2 Kapseln (= 436 mg elementares Magnesium)	Magnesium bitte immer getrennt vom Essen einnehmen (mind. 30 Min. vor einer Mahlzeit, und mind. 90 Min. nach einer Mahlzeit)
	Cofactors Immun	1 Kapsel	