

# Biochemisches Ergänzungssalz Nr. 27

## Kalium bichromicum, D6/D12

### Wirkung

Zusammen mit Insulin ist 3-wertiges Chrom als Bioelement bei diversen Stoffwechselforgängen von entscheidender Bedeutung.

#### Kohlenhydratstoffwechsel

Er bildet gemeinsam mit Nikotinsäure und den Aminosäuren Glycin und Glutaminsäure den Glukosetoleranzfaktor. Dieser aktiviert das körpereigene Insulin und verbessert dadurch die Umwandlung und Verwertung der mit der Nahrung aufgenommenen Zuckermoleküle.

#### Fettstoffwechsel

Mit Hilfe von Chrom können erhöhte Konzentrationen an Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin zugunsten des schützenden HDL-Cholesterins gesenkt werden.

#### Proteinstoffwechsel

Chrom wirkt stimulierend auf die Herstellung körpereigener Eiweisse und die Aufnahme von Aminosäuren in die Zellen der Muskulatur.

Als biochemisches Funktionssalz nach Dr. Schüssler Nr. 27 fördert es die physiologische Verwertung von Chrom und unterstützt alle Aufgaben, die Chrom im Körper erfüllt.

### Anwendungsgebiete

- Positive Beeinflussung des Glukosetoleranzfaktors
- Verbesserung der Insulinwirkung
- Unterstützung in der Behandlung des Diabetes mellitus
- Regulation des Fettstoffwechsels
- Verminderung arteriosklerotischer Ablagerungen
- Steigerung der Aufnahme von Aminosäuren in das Muskelgewebe
- Verbesserung der Chromaufnahme aus der Nahrung
- Ergänzend in Zeiten erhöhten Chrombedarfs:
  - höheres Lebensalter
  - körperlicher Stress (intensiver Sport, Infektionen, Verletzungen, Krankheiten)

### Dosierung

Täglich 1 bis 2 Tabletten lutschen.

Kalium bichromicum ist kombinierbar mit allen anderen biochemischen Funktionsmitteln.

- D6**
- Stabilisierung des Zuckerstoffwechsels
  - Unterstützung in der Behandlung des Diabetes mellitus
  - Steigerung der Aufnahme von Aminosäuren in die Muskulatur
  - Regulation eines gestörten Fettstoffwechsels
  - Suchterkrankungen / Zucker / Fett / Alkohol
  - Stressprobleme

- D12**
- Bessere Aufnahme von Chrom aus der Nahrung
  - Unterstützung der körpereigenen Proteinsynthese
  - Sinnvolle Begleittherapie (erhöhte Chromausscheidung)
    - Bei chronischen Infektionskrankheiten
    - Im Rahmen von Gewichtsreduktionen oder anderen Diäten
    - Im Alter
    - Bei intensiver sportlicher Betätigung
  - Bei hohen Cholesterinwerten als Kur in Kombination mit Nr. 7, Nr. 3, Nr. 9 und Nr. 10

## Chrom als Nahrungsergänzung

Obwohl generell in unserer Nahrung reichlich vorhanden, wird Chrom häufig in zu geringen Mengen aufgenommen. Man nimmt an, dass Unterversorgungen verbreitet sind. Gefördert wird diese Entwicklung durch eine sehr süsse und fettreiche Ernährung, denn: **Je höher der Zuckerkonsum, desto höher der Chrombedarf.**

Zusätzlich steigt die Chromausscheidung bei jeder Art von körperlichem Stress relevant. Sportler verlieren über Schweiß und Urin bis zu 3-mal mehr Chrom als Nichtsportler!

Auch während der Schwangerschaft und im Alter ist der Bedarf an Chrom eindeutig erhöht.

Der **Tagesbedarf** an Chrom liegt zwischen 30 und 100 µg. Als Nahrungsergänzung sollte nur ein qualitativ hochwertiges Chrom-3-Präparat eingesetzt werden. Chrom-Chelate oder organisch gebundene Formen von Chrom werden besser aufgenommen als anorganisches Chrom.

**Nahrungsmittel** mit hohem Chromgehalt sind: Linsen, Huhn, Bierhefe, Datteln, Aal, Haselnüsse, Eier, Vollkorn, Zwiebeln und Kakao.