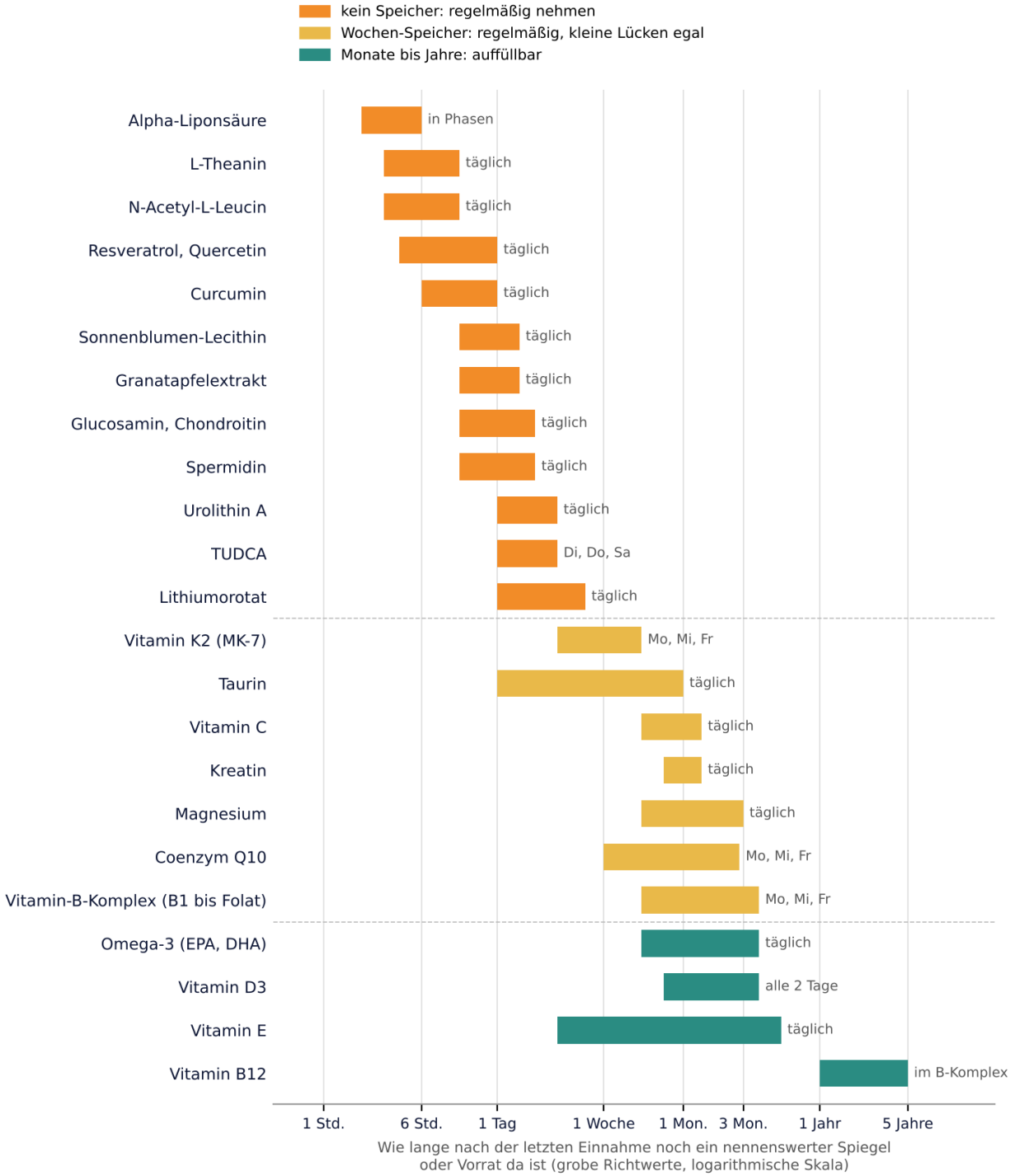
Wie lange bleibt was im Körper?

Zeitstrahl zu meinen Nahrungsergänzungen: Was muss regelmäßig rein, was lässt sich auffüllen? Teil 1: was ich zurzeit täglich nehme. Teil 2: was ich früher oder nur phasenweise genommen habe. Teil 3: weitere gängige Mittel zum Vergleich. Stand Oktober 2026. Keine medizinische Beratung.

Teil 1: Was ich zurzeit nehme



So liest man den Zeitstrahl

Jeder Balken zeigt grob, wie lange nach der letzten Einnahme noch ein nennenswerter Blutspiegel oder Vorrat im Gewebe vorhanden ist. Der linke Rand steht für den schnellen Abbau im Blut, der rechte für das, was in Speichern wie Muskeln, Leber, Fettgewebe, Knochen oder roten Blutkörperchen länger hält. Die Zeitachse ist logarithmisch, sonst würden Stunden und Jahre nicht auf eine Seite passen. Rechts neben jedem Balken steht der Rhythmus, wie er auf meiner Homepage steht.

Wichtig: Spiegel und Wirkung sind nicht dasselbe. Manche Stoffe wirken über Umbauprozesse in der Zelle nach, auch wenn sie selbst schon abgebaut sind. Bei Urolithin A wird zum Beispiel vermutet, dass die angestoßene Mitophagie länger anhält als der Wirkstoff im Blut. Gut belegt ist das aber nicht.

Orange: kein Speicher, regelmäßig nehmen

Diese Stoffe sind innerhalb von Stunden bis wenigen Tagen wieder abgebaut. Wer eine gleichmäßige Wirkung will, muss sie regelmäßig nehmen. Eine vergessene Einnahme ist kein Problem, aber auffüllen auf Vorrat geht nicht.

- **Lithiumorotat:** Halbwertszeit etwa 20 bis 24 Stunden, ein gleichmäßiger Spiegel stellt sich nach rund 5 Tagen ein. Nach dem Absetzen ist es nach einigen Tagen weitgehend ausgeschieden. Viel Schwitzen, wenig Trinken, salzarme Kost, Durchfall und Schmerzmittel wie Ibuprofen können den Spiegel erhöhen.
- **Urolithin A, TUDCA, Spermidin, Curcumin, Resveratrol, Quercetin, L-Theanin, N-Acetyl-L-Leucin:** Stunden bis höchstens wenige Tage. Bei TUDCA mit drei Tagen pro Woche schwankt der Spiegel also deutlich, das ist aber eine bewusste Entscheidung und kein Fehler.
- **Alpha-Liponsäure:** im Blut nach weniger als einer Stunde halbiert. Sie wirkt nur kurz nach der Einnahme.

Gelb: Wochen-Speicher, regelmäßig, kleine Lücken egal

Hier baut sich über Tage bis Wochen ein Vorrat auf. Ein paar Tage Pause, etwa im Urlaub, schaden nicht. Dauerhaft weglassen sollte man sie aber nicht, wenn man den Effekt will.

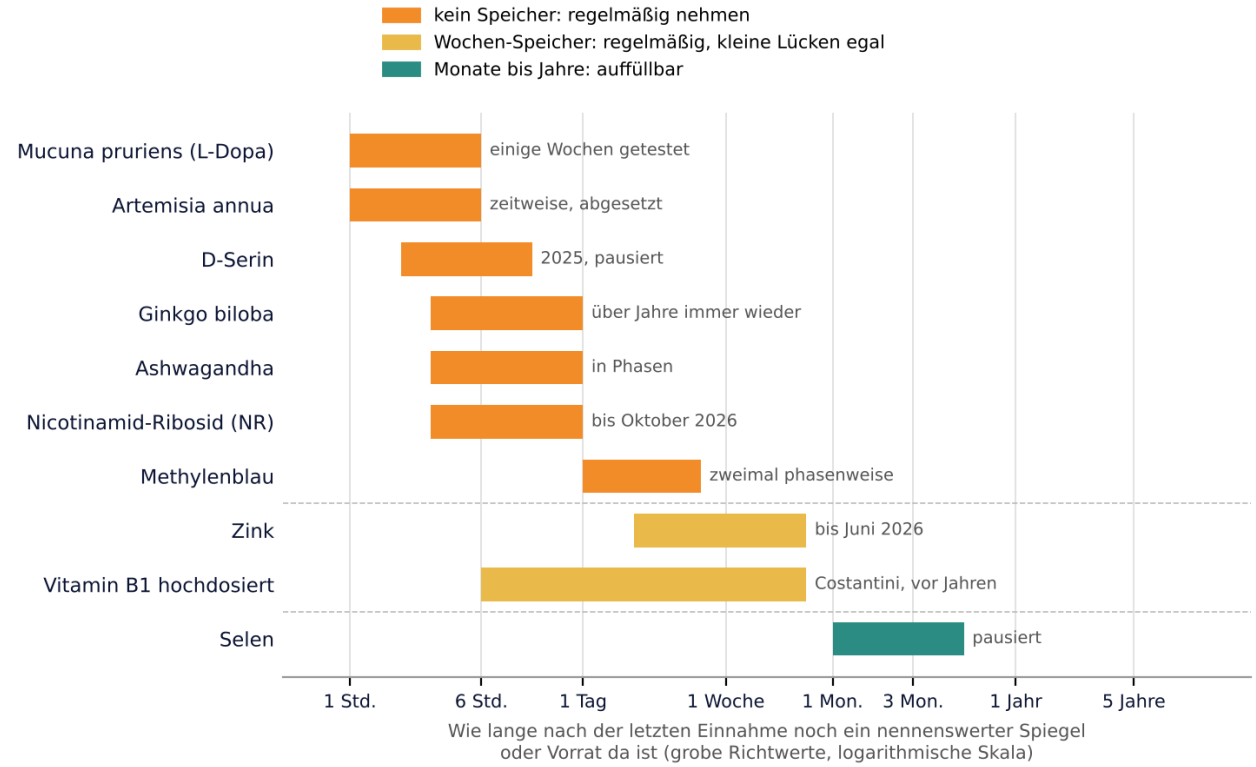
- **Vitamin K2 (MK-7):** deutlich längere Halbwertszeit als Vitamin K1 und dadurch sehr gleichmäßige Spiegel. Dreimal pro Woche passt dazu.
- **Vitamin C:** Ohne Zufuhr fällt der Blutspiegel innerhalb von weniger als einem Monat in den Mangelbereich. Über die Ernährung kommt aber meist genug nach.
- **Kreatin:** Der Muskelspeicher ist etwa 30 Tage nach dem Absetzen wieder auf dem Ausgangswert. Die Tagesdosis von 5 g ist sinnvoll, Aufladephasen braucht es nicht.
- **Coenzym Q10:** Halbwertszeit im Blut etwa 33 Stunden, nach dem Absetzen in Studien spätestens nach 12 Wochen wieder auf Ausgangsniveau. Dreimal pro Woche hält einen Teil des Spiegels.
- **Magnesium:** Der Körper hat etwa 25 g, gut die Hälfte davon in den Knochen. Ein Teil davon wird bei Bedarf freigesetzt. Der Blutwert bleibt deshalb lange normal, auch wenn die Zellen schon knapp sind.
- **B-Vitamine außer B12:** B1 reicht nur wenige Wochen, Folat einige Monate. Darum ein breiter Balken.

Grün: Monate bis Jahre, auffüllbar

Diese Stoffe werden in größeren Mengen gespeichert. Man kann sie gezielt auffüllen und dann mit einer niedrigeren Erhaltungsdosis oder seltener nehmen. Hier lohnt sich ein Blutwert, bevor man die Dosis ändert.

- **Vitamin D3:** Der Messwert im Blut, 25-OH-Vitamin-D, hat eine Halbwertszeit von etwa 2 bis 3 Wochen. Ein Teil wird im Fettgewebe gespeichert und kann den Abfall verlangsamen. Einnahme alle 2 Tage ist deshalb gleichwertig zu täglich. Viele Ärzte halten 40 bis 60 ng/ml für gut. Aus meiner Sicht sind etwa 100 ng/ml besser, deshalb strebe ich diesen Wert an, abgestimmt mit meinem Arzt. Wer so hoch geht, sollte Vitamin D und Kalzium im Blut regelmäßig kontrollieren lassen.
- **Omega-3:** Im Blutplasma nach rund zwei Wochen wieder unten, in den roten Blutkörperchen (Omega-3-Index) hält es etwa 3 Monate. Im Gehirn bleibt DHA vermutlich noch länger. Der Omega-3-Index ist der beste Wert zur Kontrolle.
- **Vitamin E:** im Blut nur Tage, im Fettgewebe dagegen über Monate. Dieser Wert ist von mir nicht einzeln an einer Studie geprüft.
- **Vitamin B12:** Die Leber speichert Vorrat für einige Jahre. Ein Mangel entwickelt sich deshalb sehr langsam, auch nach Absetzen des B-Komplexes.

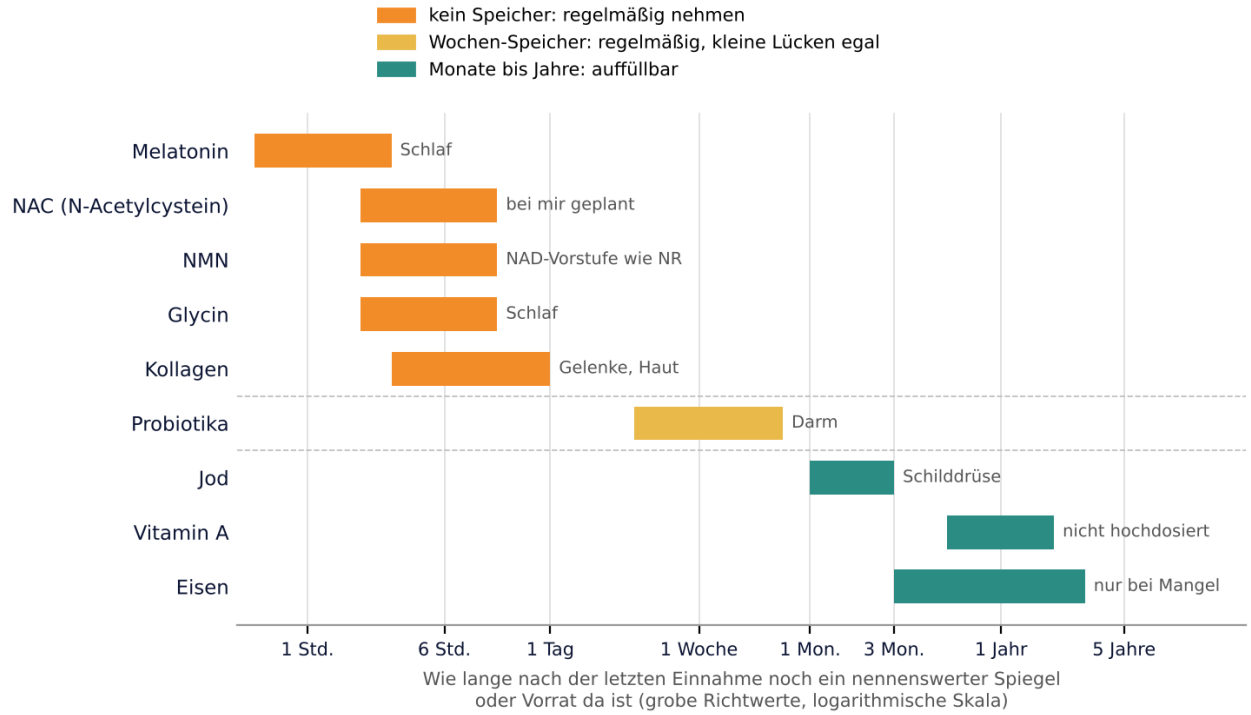
Teil 2: Was ich früher oder nur phasenweise genommen habe



Fast alles hier hat keinen Speicher. Das heißt auch: Wenn ich etwas abgesetzt habe, ist es nach wenigen Tagen aus dem Körper. Eine Wirkung, die danach noch anhält, kommt dann nicht vom Stoff selbst.

- **Mucuna pruriens:** enthält L-Dopa, und L-Dopa ist im Blut nach ein bis zwei Stunden halbiert. Darum wirkt es nur stundenweise, genau wie das Medikament. Kein Mittel zum Auffüllen.
- **Artemisia annua, D-Serin, Ginkgo, Ashwagandha, Nicotinamid-Ribosid:** Stunden bis höchstens ein Tag. Wer sie testen will, muss sie täglich nehmen. Nicotinamid-Ribosid habe ich nach der NOPARK-Studie im Oktober 2026 abgesetzt.
- **Methylenblau:** Halbwertszeit etwa 24 Stunden, nach einigen Tagen weitgehend ausgeschieden. Achtung: Es verträgt sich nicht mit Mitteln, die den Serotoninspiegel erhöhen, etwa bestimmten Antidepressiva oder Johanniskraut.
- **Zink:** Der Körper hat keinen echten Zinkspeicher, den er bei Bedarf anzapfen kann. Bei geringer Zufuhr fällt der Spiegel innerhalb von Tagen bis wenigen Wochen. Über Fleisch, Käse, Hülsenfrüchte und Nüsse kommt aber meist genug.
- **Vitamin B1 hochdosiert:** Was über den Bedarf hinausgeht, wird innerhalb von Stunden über die Nieren ausgeschieden. Der normale Vorrat im Körper reicht nur wenige Wochen. Für das Costantini-Protokoll heißt das: Es wirkt nur, solange man es nimmt.
- **Selen:** wird zum Teil in den Muskeln eingelagert und hält sich über Monate. Darum ist eine Pause hier unkritisch, und vor einem Neustart lohnt sich ein Blutwert, weil zu viel Selen schadet.

Teil 3: Weitere gängige Mittel zum Vergleich



Diese Mittel nehme ich nicht. Ich habe sie aufgenommen, weil sie häufig empfohlen werden und man sie so besser einordnen kann. Ob eines davon für mich sinnvoll ist, kläre ich mit meinem Arzt.

- **Melatonin:** im Blut nach etwa 45 Minuten halbiert. Es wirkt nur in der Nacht, in der man es nimmt. Bei Parkinson sind Schlafstörungen häufig, deshalb ist Melatonin ein naheliegendes Thema für das Arztgespräch.
- **NAC (N-Acetylcystein):** Vorstufe des körpereigenen Antioxidans Glutathion, nach Stunden abgebaut. Ich plane, es ab Herbst 2026 etwa ein halbes Jahr zu testen. Bei Parkinson gibt es dazu bisher nur kleine Studien.
- **NMN:** eine NAD-Vorstufe wie Nicotinamid-Ribosid. Nach dem negativen Ergebnis der NOPARK-Studie sehe ich hier wenig Grund für einen Versuch.
- **Glycin und Kollagen:** Glycin wird gegen Schlafprobleme genommen, Kollagen für Gelenke und Haut. Beide sind nach Stunden verstoffwechselt und wirken, wenn überhaupt, über regelmäßige Einnahme.
- **Probiotika:** Die meisten Bakterienstämme siedeln sich nicht dauerhaft an und sind ein bis drei Wochen nach dem Absetzen aus dem Stuhl verschwunden. Bei Parkinson besserte ein Mehrstamm-Probiotikum in einer placebokontrollierten Studie die Verstopfung (Neurology 2021). Wer sie nimmt, muss sie also regelmäßig nehmen.
- **Jod:** Die Schilddrüse speichert Jod für einige Wochen bis Monate. Mit Jodsalz und Seefisch reicht es meist. Bei Schilddrüsenerkrankungen nur nach Rücksprache.
- **Vitamin A:** 80 bis 90 Prozent liegen in der Leber, der Vorrat hält Monate bis Jahre. Gerade deshalb kann es sich bei hoher Dosis anreichern und schaden. Hochdosiert also nur bei nachgewiesenem Mangel.
- **Eisen:** Die Speicher halten Monate bis Jahre. Bei Parkinson lagert sich im Gehirn ohnehin vermehrt Eisen ab. Eisen deshalb nur bei nachgewiesenem Mangel, nach Ferritin-Messung. Bei einem Mangel dauert das Auffüllen der Speicher Monate.
- **Kalzium:** Der riesige Vorrat in den Knochen lässt sich nicht einfach mit Kapseln auffüllen. Besser über die Ernährung, und wer Vitamin D hochdosiert nimmt, sollte zusätzliches Kalzium nur nach Rücksprache nehmen, weil der Kalziumspiegel sonst zu hoch werden kann.

Was ich daraus mitnehme: Über alle drei Teile gilt: Nur bei den grünen Mitteln lohnt es sich, in Phasen zu denken: auffüllen, messen, dann Erhaltungsdosis. Die orangefarbenen wirken nur, solange ich sie nehme. Alle Werte sind grobe Richtwerte aus der Fachliteratur und schwanken von Mensch zu Mensch. Änderungen an Dosis oder Rhythmus bespreche ich vorher mit meinem Arzt, vor allem bei Lithium und Vitamin D.

Quellen

- Vitamin D: Halbwertszeit 25(OH)D und Speicherung im Fettgewebe, Übersicht in Nutrients 2020, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7779222
- Coenzym Q10: Bhagavan und Chopra, Pharmakokinetik, Int J Biol Sci 2007, ijbs.com/v03p0257
- Kreatin: Hultman et al., Muscle creatine loading in men, J Appl Physiol 1996
- Vitamin C: Hampl, Taylor, Johnston, Vitamin-C-Mangel, CMAJ 2001, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC80729
- Magnesium: FAO/WHO, Human Vitamin and Mineral Requirements, Kapitel Magnesium, fao.org/4/y2809e
- Omega-3: Cao et al., Incorporation and clearance of omega-3 fatty acids in erythrocyte membranes and plasma, Am J Clin Nutr 2006
- Vitamin K2: Schurgers et al., Vitamin K-containing dietary supplements: comparison of synthetic vitamin K1 and natto-derived menaquinone-7, Blood 2007
- Lithium: GPnotebook, Lithium pharmacokinetics (britisches Ärzte-Nachschlagewerk)
- Vitamin B12: MedlinePlus, U.S. National Library of Medicine, Vitamins
- Methylenblau: US-Fachinformation ProvayBlue, Halbwertszeit etwa 24 Stunden
- Melatonin: Bewertungsbericht der schwedischen Arzneimittelbehörde (Läkemedelsverket), Halbwertszeit etwa 45 Minuten
- Vitamin A: MSD Manual, Ausgabe für medizinische Fachkreise, Vitamin A
- Eisen: NHS Highland, Iron deficiency guidelines (Weiterbehandlung drei Monate zum Auffüllen der Speicher)
- Probiotika bei Parkinson: Tan et al., Probiotics for constipation in Parkinson disease, Neurology 2021
- Nicht einzeln an einer Quelle geprüft, allgemeine Richtwerte aus der Pharmakologie: kurz wirksame Stoffe (Curcumin, Liponsäure, Theanin, Mucuna, Ginkgo, NAC, NMN, Glycin, Kollagen u. a.), Zink, Selen, Jod, Vitamin E, Taurin und das Verschwinden von Probiotika nach dem Absetzen