

*Gesund & fit -
los, mach mit!*



Klicken Sie auf die Links, um mehr über die einzelnen Wirkstoffe zu erfahren.

- 1 [5-HTP](#)
 - 2 [Alfalfa](#)
 - 3 [Algen](#)
 - 4 [Alpha-Liponsäure](#)
 - 5 [Aloe Vera](#)
 - 6 [Apfelessig](#)
 - 7 [Apfelpektin](#)
 - 8 [Aphrodisiaka, natürlich](#)
 - 9 [Augen-Vitamine](#)
 - 10 [Augentrost](#)
 - 11 [B1-Vitamin](#)
 - 12 [B2-Riboflavin](#)
 - 13 [B3-Niacin](#)
 - 14 [B5-Pantothensäure](#)
 - 15 [B6-Pyridoxin](#)
 - 16 [B12-Vitamin](#)
 - 17 [B-Vitamine \(Übersicht\)](#)
 - 18 [Beta Carotin](#)
 - 19 [Beta Glucan](#)
 - 20 [Beta-Sitosterin](#)
 - 21 [Bienenpollen](#)
 - 22 [BioDrain \(Entschlacken\)](#)
 - 23 [Biotin](#)
 - 24 [Boswellia Serrata](#)
 - 25 [Bromelain](#)
 - 26 [C-Vitamin](#)
 - 27 [CardiVital \(Herz-Vitamine\)](#)
 - 28 [Carnitin](#)
 - 29 [Carnitin und Phenylalanin](#)
 - 30 [Carnosin](#)
 - 31 [Carotinoid Komplex](#)
 - 32 [Cayenne](#)
 - 33 [Cellulite Care](#)
 - 34 [Chitosan](#)
 - 35 [Chlorella](#)
 - 36 [Cholesterin Stopp](#)
 - 37 [Cholin und Inositol](#)
 - 38 [Chrom](#)
 - 39 [Coenzym Q10](#)
 - 40 [Colloidales Silber](#)
 - 41 [Colon Care \(Darmreiniger\)](#)
 - 42 [Colostrum](#)
 - 43 [Cranberry](#)
 - 44 [Creatin](#)
 - 45 [Curcuma](#)
 - 46 [D-Vitamin](#)
 - 47 [DHEA](#)
 - 48 [Diabetiker Vitamine](#)
 - 49 [Diätpräparate](#)
 - 50 [Dong Quai](#)
 - 51 [E-Vitamin](#)
 - 52 [Eisen](#)
 - 53 [Enzyme](#)
 - 54 [Ester C](#)
 - 55 [Female Passion](#)
 - 56 [Fischöl](#)
 - 57 [Fo-Ti](#)
 - 58 [Folsäure](#)
 - 59 [Forskolin \(Coleus Forskohlii\)](#)
 - 60 [Gelenknahrung für Tiere](#)
 - 61 [Ginkgo Biloba](#)
 - 62 [Ginseng](#)
 - 63 [Glucosamin & Chondroitin](#)
 - 64 [Glutathion](#)
 - 65 [Graviola](#)
 - 66 [Grüner Tee](#)
 - 67 [Guarana](#)
 - 68 [Haiknorpel](#)
 - 69 [Internal Beauty](#)
 - 70 [Johanniskraut](#)
 - 71 [K-Vitamin](#)
 - 72 [Katzen-Vitamine](#)
 - 73 [Kelp](#)
 - 74 [Knoblauch](#)
 - 75 [Kupfer](#)
 - 76 [Kürbiskernöl](#)
 - 77 [Lactase](#)
 - 78 [Leber Vitamine](#)
 - 79 [Longevity \(Anti-Aging\)](#)
 - 80 [Lutein](#)
 - 81 [Lycopin](#)
 - 82 [Lysin](#)
 - 83 [Maca](#)
 - 84 [Maitake](#)
 - 85 [Mangan](#)
 - 86 [Mariendistel](#)
 - 87 [MSM](#)
 - 88 [NAC](#)
 - 89 [Nachtkerzenöl](#)
 - 90 [NADH - Coenzym 1](#)
 - 91 [Obst & Gemüse](#)
 - 92 [Omega-3 Fettsäuren](#)
 - 93 [OPC](#)
 - 94 [Paba](#)
 - 95 [Papaya](#)
 - 96 [Phenylalanin](#)
 - 97 [Phytohormone](#)
 - 98 [Policosanol](#)
 - 99 [Psyllium](#)
 - 100 [Pygeum](#)
 - 101 [Q10 - Coenzym](#)
 - 102 [Rejuvination](#)
 - 103 [Resveratrol](#)
 - 104 [Rutin](#)
 - 105 [Sägepalme](#)
 - 106 [SAM-E](#)
 - 107 [Sango-Koralle](#)
 - 108 [Schwarzkümmelöl](#)
 - 109 [Selen](#)
 - 110 [Serotonin](#)
 - 111 [Shiitake](#)
 - 112 [Sibirischer Ginseng](#)
 - 113 [SOD \(Superoxid-Dismutase\)](#)
 - 114 [Soja Isoflavone](#)
 - 115 [Soja Protein](#)
 - 116 [Spirulina](#)
 - 117 [System Six Diet Formula](#)
 - 118 [Taurin](#)
 - 119 [Teufelskralle](#)
 - 120 [Turmeric](#)
 - 121 [Vinpocetin](#)
 - 122 [Vitamine für Diabetiker](#)
 - 123 [Vitamine für die Augen](#)
 - 124 [Vitamine für die Leber](#)
 - 125 [Weihrauch](#)
 - 126 [Wild Yams](#)
 - 127 [Yucca](#)
 - 128 [Zink](#)
- [Anhang: Gutscheine](#)

Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut und damit kommt auch der Erhaltung bzw. der Wiederherstellung unserer Vitalität und unseres Wohlergehens eine besondere Bedeutung zu.

Allerdings wird es heute immer schwieriger, sich optimal zu ernähren und mit den nötigen Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen. Dies hat viele Gründe. Einerseits werden immer mehr neue Pflanzen gezüchtet, die zwar viel Ertrag bringen, aber kaum noch lebensnotwendige Inhaltsstoffe enthalten. Hinzu kommen wachsende Umweltbelastungen, lange Lagerzeiten und die moderne Form der Speisenzubereitung (Fast Food etc.), die den Nährwert der Lebensmittel deutlich reduzieren. Andererseits benötigen wir mehr Vitalstoffe, da die heutige Zeit viel Stress und häufig eine ungesunde Lebensführung (z. B. Rauchen, Alkohol, Medikamente) mit sich bringen. Dies führt zu immer größeren Defiziten bei der Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen und Nährstoffen.

Die Folgen einer unzureichenden Versorgung mit Mikronährstoffen sind uns allen wohl bekannt: Krankheiten, die fast ausschließlich auf unsere Ernährung zurückzuführen sind, sind deutlich im Vormarsch. In Deutschland gibt es inzwischen fast neun Millionen Diabetiker, Herz- und Kreislauferkrankungen, die zu der Todesursache Nr. 1 geworden sind und zusätzlich leiden knapp die Hälfte aller Bundesbürger an Allergien.

In diesem Zusammenhang ist schon lange bekannt, dass eine gezielte Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln, d. h. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren helfen können bzw. dazu beitragen können, dass bestimmte Krankheiten erst gar nicht entstehen müssten.

Diese Wirkung der Nahrungsergänzungsmittel konnte in vielen wissenschaftlichen Studien inzwischen nachgewiesen und belegt werden.

Gerade in Zeiten der Gesundheitsreform, in denen immer weniger von den Krankenkassen bei vielen Krankheiten bezahlt wird, ist unser eigenes Engagement gefragt, selbst im Sinne unserer Gesundheit aktiv zu werden, um möglichst zu verhindern, dass wir krank werden bzw. bei einer Erkrankung möglichst schnell wieder gesund werden oder eine akzeptable Lebensqualität mit der Krankheit erlangen.

Hierbei können Ihnen Nahrungsergänzungsmittel als unterstützende Maßnahme dienlich sein, um eine ideale Versorgung mit den lebensnotwendigen Vitaminen und Vitalstoffen zu gewährleisten. Allerdings sollen und können Nahrungsergänzungsmittel eine gesunde Ernährungsweise nicht ersetzen, sondern wirksam ergänzen.

Für jede der auf den nachfolgenden Seiten beschriebenen Krankheitsbilder gilt folgendes, auch wenn es nicht ausdrücklich auf jeder Seite vermerkt ist:

Diese Information ist u.a. mit freundlicher Unterstützung des/der ärztlichen sowie ernährungsmedizinischen Beraterteams von „vitamehr“ und „fairvital“ entwickelt worden und basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen. Weiterführende Informationen zu Inhaltsstoffen bzw. Dosierung erhalten Sie durch ärztlichen bzw. heilkundlichen Rat, durch Ihre Apotheke, sowie bei Herstellern orthomolekularer Produkte. Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

DAS „KLEINGEDRUCKTE“

Sie haben dieses Ebook kostenlos erhalten und dürfen es auch gern kostenlos an andere Personen weitergeben. Es darf jedoch nicht verkauft oder verändert werden. Falls Sie für dieses Ebook Geld bezahlt haben sollten, wenden Sie sich bitte mit Angabe der Bezugsquelle an den Verfasser:

**Karl-Heinz Landwehr · Bahnhofstr. 24 B · D-49413 Dinklage ·
Tel.: 04443-918333 · E-Mail: k.h.l@gmx.net**

Alle in diesem Ebook enthaltenen Angaben, Daten und Ergebnisse wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher wird keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für mögliche Fehler oder deren Folgen übernommen.

1. 5-HTP (5-Hydroxy-Tryptophan)

Pflanzenkraft gegen Stimmungstiefs, Heißhunger, Migräne und Schlaflosigkeit

5-HTP wird als Nahrungsergänzungsmittel aus den Samen der afrikanischen Pflanze Griffonia simplicifolia gewonnen.

Im Körper wird Hydroxytryptophan (5-HTP) als Zwischenprodukt der Umwandlung von der Aminosäure L-Tryptophan zu Serotonin gebildet. Nimmt man 5-HTP als Nahrungsergänzung ein, wird dieser Umwandlungsschritt überbrückt. Somit wird die Bildung des wichtigen Neurotransmitters Serotonin durch 5-HTP direkt beeinflusst. Serotonin ist ein vom Gehirn produziertes Hormon, das an der Steuerung von Stimmung, Schlaf und Appetit beteiligt ist. Ein niedriger Serotoninspiegel wird mit Depressionen, Angst und Schlafstörung in Verbindung gebracht.



Die Anhebung des Serotonin-Spiegels im Zentralnervensystem ist die Hauptwirkung von 5-HTP. Es konnte zudem nachgewiesen werden, dass nach der Einnahme von 5-HTP auch die Konzentrationen anderer Neurotransmitter und zentral wirksamer Substanzen wie z.B. Melatonin (Hormon mit Schlaf fördernder Wirkung) ansteigen. Wenn der Serotoninspiegel erhöht wird, steigt also auch der Melatoninspiegel. So wundert es nicht, dass 5-HTP wirksam bei Schlafstörungen ist und die Schlafqualität verbessert.

Link Tipp: Lesen Sie einen interessanten Artikel auf www.aerzte-zeitung.de zum Thema Schlafstörungen und Tryptophan

5-HTP hat sich als sehr wirksam gegen Stimmungstiefs, depressive Verstimmungen und sogar Depressionen gezeigt. In einigen Untersuchungen wurde festgestellt, dass 5-HTP genau so effektiv gegen Depressionen wirken kann wie handelsübliche Medikamente (z.B. SRI und trizyklisches Antidepressiva).

Bei Übergewichtigen werden niedrige Serotonin-Spiegel mit Heißhunger auf Kohlenhydrate und entsprechenden Essanfällen in Verbindung gebracht. In Studien kam es unter der Einnahme von 5-HTP zu einer Zügelung des Appetits einer verringerten Nahrungsaufnahme und dadurch zu einer Verringerung des Gewichtes.

Auch bei Fibromyalgie-Patienten sind meistens erniedrigte Serotonin-Spiegel feststellbar und die Einnahme von 5-HTP hat gute Resultate in der Behandlung von Fibromyalgie gezeigt. In drei klinischen Studien verringerte sich durch die Einnahme von 5-HTP die Anzahl der Schmerzpunkte, die Angst wurde gelindert, eine bessere Schlafqualität erreicht und die Morgensteifigkeit verringert.

Außerdem wird 5-HTP mit Erfolg zur Vorbeugung chronischer Kopfschmerzen verschiedenen Typs eingesetzt, z.B. Migräne, Spannungskopfschmerz und chronischem Kopfschmerz bei Jugendlichen.

Generell ist die Einnahme von 5-HTP problemlos. In Einzelfällen kann zu Beginn einer Behandlung mit 5-HTP leichte Übelkeit auftreten. Da noch keine hinreichenden Erkenntnisse über die gleichzeitige Einnahme von 5-HTP und Antidepressiva vorliegen, sollte eine solche Kombination nur unter ärztlicher Empfehlung erfolgen.

[5-HTP jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

2. Alfalfa (Medicago sativa)

Die Araber entdeckten als erste die vitalisierende Wirkung der Luzerne und gaben ihr den Namen Alfalfa, was soviel bedeutet wie "Vater aller Nährstoffe". Sie wird schon seit Jahrtausenden in vielen Teilen der Erde sowohl als Lebensmittel, als auch als Heilpflanze genutzt. Diese mineralstoffreiche Pflanze kommt in der Natur im westlichen Asien und östlichen Mittelmeerraum vor und kann u.a. bei der Regulierung des Körpergewichts unterstützend wirken. Medizinisch wirksam sind die gesamte Alfalfa-Pflanze und ihre Blätter.

Alfalfa wurde sowohl in der westlichen, als auch in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt, wo sie Zi Mu genannt wurde. Die getrockneten Blätter der Pflanze wurden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von chinesischen Ärzten und von der ayurvedischen Medizin in Indien besonders für Erkrankungen des Magen-Darm Traktes angewendet.

Alfalfa scheint ausgleichend auf einen gestörten Säure-Basen-Haushalt zu wirken. Sie kann zudem als ein gutes Mittel zur Entwässerung des Körpers eingesetzt werden, da sie aufgrund ihres hohen Kaliumgehaltes einen harntreibenden Effekt hat. Vor allem die regulierende Wirkung des körpereigenen Wasserhaushaltes vermindert die Gefahr der Bildung von Cellulite und Übergewicht und trägt zur Leberentgiftung bei. Ein weiteres Anwendungsgebiet kann die Arthrose sein. Die natürlichen Wirkstoffe von Alfalfa schwemmen freie Radikale aus dem Körper und verringern so das Herzinfarkttrisiko. Alfalfa stimuliert darüber hinaus die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), regt diese zu einer optimalen Hormonausschüttung an und ist somit ein hervorragendes natürliches Vitaltonikum für Körper, Geist und Seele.



Inhaltsstoffe und Wirkungen

Alfalfa-Blätter enthalten ca. 2 bis 3% Saponine. In Tierstudien wiesen diese Stoffe eine Hemmung der Cholesterin-Absorption auf und schützten so vor der Bildung von arteriosklerotischen Plaques.⁽³⁾ Alfalfa enthält darüber hinaus Chlorophyll, Enzyme, die Vitamine A, E, K, B6 und D und eine Vielzahl von Mineralien, Spurenelementen und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Flavonoide, Isoflavone, Sterole und Kumarinderivate). Sie ist außerdem besonders reich an Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen und Zink. Alfalfa ist außerdem sehr reich an Vitamin A: 100g Alfalfa enthalten 8000 I.E., wobei zum Vergleich 100g Lebertran 225 I.E. enthält. Der Vitamin A-Tagesbedarf liegt bei 4000-5000 I.E..

Aufgrund seiner vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen kann Alfalfa u.a. bei Arthritis, Diabetes und Verdauungsproblemen hilfreich sein. Bei einer hoch dosierten Aufnahme sind bisher keine Nebenwirkungen bekannt. Es gibt allerdings Berichte, dass einige Menschen allergisch reagierten. Zudem sollten Personen, die an Lupus erythematoses, einer Autoimmunerkrankung, leiden, kein Alfalfa zu sich nehmen.

Die Wirksamkeit von Alfalfa bei Pilzinfektionen nachgewiesen:

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.innovations-report.de

Haupt-Anwendungsgebiete:

- Hoher Cholesterinspiegel
- Appetitmangel
- Verdauungsbeschwerden
- Entwässerung

[Alfalfa jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

3. Algen (Energie und Leben aus Algen)

Kein Multivitaminprodukt erreicht die Vitamin- und Mineralstoffkonzentration eines Algenprodukts. Die ein- oder vielzelligen Algen sind die nährstoffreichsten Lebensmittel der Erde. Die Blau-Grün-Algen zählen zu den ältesten Lebewesen und sie sind die wichtigsten überhaupt, weil sie am Anfang der Nahrungskette stehen. Algen werden nach ihrer Farbe klassifiziert. Das durch die Alge reflektierte Licht zeigt an, welche Elemente in ihr vorhanden sind. So gibt es neben den Blau-Grün Algen noch Grün-Algen, Rot-, Braun-, Gold- und andere Algen. Algen produzieren mit ihrem Chlorophyll (Blattgrün) etwa 80 % des Sauerstoffs auf unserem Planeten. Aufgrund ihrer Fähigkeit bei Sonneneinstrahlung mit ihrem Chlorophyll Sauerstoff zu produzieren gehören Algen zu den Pflanzen.

Algen sind die letzten Lebewesen, die noch hohe Mineralstoffgehalte garantieren. Die ausgelaugten Böden machen es sogar Biobauern schwer, Obst und Gemüse zu erzeugen, die über einen ausreichenden Gehalt an Zink, Selen oder Magnesium verfügen. Algen enthalten ein Vielfaches mehr an Vitamin B 12 als Rinderleber. Das seltene Vitamin B 12 ist für die Blutbildung und den Eiweißstoffwechsel unentbehrlich.



In Algen ist der gesamte Vitamin-B-Komplex enthalten, der Nervenfunktionen unterstützt und Stresssymptome mildert, Ferner Betakarotin, ein Antioxidanz, das Freie Radikale neutralisiert und damit Alterungsprozesse verlangsamt und vor Zellschäden schützt. Zink, in Algen reichlich vorhanden, brauchen wir für unser Immunsystem. Besonders wertvoll sind Algen durch ihren hohen Anteil an Aminosäuren, davon allen acht essentiellen. Diese leichtverdaulichen Pflanzeneiweiße dienen zum gesunden Muskel- und Gewebeaufbau und stellen dem Gehirn Neurotransmitter für gute Stimmung, gute Denkleistungen und beste Konzentration zur Verfügung. An lebenswichtigen Mineralien enthalten Algen Calcium und Kieselsäure, wichtig für gesunde Knochen, Mangan für gesunde Knorpel sowie Selen und Magnesium, die als Zellschutz im Zusammenhang mit Krebsvorbeugung eine wichtige Funktion haben. Besonders wertvoll sind Algen wegen ihres hohen Chlorophyll-Gehalts. Chlorophyll kann der Mensch für die Blutbildung, zur Sauerstoffversorgung und zur Verbesserung der Zellatmung verwerten. Übrigens eignet sich die Grün-Alge Chlorella hervorragend, um Mund- und Körpergeruch auf natürliche Weise zu reduzieren!

Ausleiten mit Chlorella: Lesen sie dazu einen interessanten Artikel auf www.grenzenlos.net

Blau-Grün Algen (z.B. AFA Algen oder Spirulina) besitzen als einzige die Fähigkeit, die zwei Formen des Vitamins K zu synthetisieren: sowohl das K1, das nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln zu finden ist, als auch das K2, das aus tierischen oder bakteriellen Quellen stammt. Vitamin K spielt eine wichtige Rolle im Blutgerinnungsprozess und für den Knochenstoffwechsel. 1g Blau-Grün Algen enthält ca. 40 mcg des Gesamtvitamins K. Im Vergleich dazu enthält Spinat pro 100 g lediglich 415 mcg, pro 1 g also nur 4,15 mcg - ein Zehntel dessen, was Blau-Grün Algen enthalten!

Die ernährungsphysiologisch wertvollste Blau-Grün Algen stammen aus dem im US/Bundesstaat Oregon gelegenen Lake Klamath. Er liegt in einem Naturschutzgebiet fernab von Straßen und Industrieanlagen auf 1400 Meter Höhe. Vor etwa 7000 Jahren hat ein Vulkanausbruch mineralhaltige Asche in der Region verteilt. Diese Asche gelangt seitdem über Zuflüsse und Schmelzwasser in den See. Die Algen sind daher außerordentlich reich an kolloidalen Mineralien. Das bedeutet, dass die Mineralstoffe so fein gelöst sind, dass Sie in jede Zelle der in der Nahrungskette nachfolgenden Lebewesen gelangen können. Die Klamath-See Algen sind außerdem der chlorophyllreichste Organismus, den man zur Zeit kennt. Die blaugrünen Algen vom Klamath See haben einen genetischen Code, der dem des Menschen sehr ähnlich ist. Wissenschaftler sprechen von einem "perfekten Aminosäureprofil". Die Alge wird direkt mit der Glycoseschicht vom Körper aufgenommen. In der Forschung gelten Algen schon seit Jahren als die ideale Lösung der Vitalstoffprobleme unserer Gegenwart und Zukunft.

[Algen jetzt online bestellen!](#)

[<< Inhalt](#)

4. Alpha-Liponsäure (Für Diabetiker zweifach interessant)

Diabetes ist zu einer Zivilisationskrankheit geworden. Genauso Alzheimer. Sie haben die Dimension von Epidemien angenommen. Diese Epidemien bringen das Gesundheitssystem und damit unsere Gesellschaft insgesamt an den Rand des Zusammenbruchs. Ein Teil der immer älter werdenden Bevölkerung ist körperlich krank. Ein anderer großer Teil ist körperlich gesund, aber leidet an einer Demenz-Erkrankung.

Jeder wünscht sich, später weder zu der einen, noch zu der anderen Gruppe zu gehören. Jeder, der alt werden möchte, wünscht sich eine krankheitsfreie Lebensspanne, verbunden mit körperlicher und geistiger Fitness. Selbst wenn Sie erhöhte Blutzuckerwerte haben oder Ihr Körper starkem oxidativen Stress (z.B. beim Sport) ausgesetzt ist. Alpha-Liponsäure könnte die ideale Nahrungsergänzung für Ihre Bedürfnisse und Ihre individuelle Gesundheitsplanung sein.

Alpha-Liponsäure, auch Thioctsäure genannt, ist eine schwefelhaltige Fettsäure. Sie ist für den Menschen eine essentielle Substanz mit vitaminähnlicher Wirkung. Sie wurde 1952 erstmals aus Lebergewebe isoliert. Sie kann mit zahlreichen Oxidanzien reagieren. Alpha-Liponsäure kommt in den meisten Nahrungsmitteln vor (z.B. in Spinat, Kartoffeln und rotem Fleisch), jedoch nur in sehr geringen Mengen.

Warum Alpha-Liponsäure einmalig ist

Alpha-Liponsäure besitzt die außergewöhnliche Fähigkeit andere Antioxidantien regenerieren zu können und innerhalb eines komplexen Systems von Antioxidantien ein Maximum an Wirksamkeit zu garantieren. Diese Gruppe von Antioxidantien besteht aus Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q10, Glutathion und der Alpha-Liponsäure. Sie garantiert die antioxidative Kapazität jeder einzelnen Substanz.



Wenn ein Antioxidans-Molekül ein freies Radikal neutralisiert, dann kann es durch die chemische Reaktion nicht wieder zu seiner ursprünglichen Form reduziert werden, um ein weiteres freies Radikal zu neutralisieren. Das neutralisierte Antioxidansmolekül ist damit für weitere Aufgaben verloren und wird ausgeschieden. Alpha-Liponsäure reaktiviert in einer chemischen Reaktion die Antioxidantien.

Anwendungsgebiete:

Diabetes

Alpha-Liponsäure wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Für Diabetiker ist sie zweifach interessant, weil Alpha-Liponsäure auch bestimmte Beschwerden bekämpft, die mit Diabetes verbunden sind. Alpha-Liponsäure ist in Deutschland als Arzneimittel zur Behandlung von "Missempfindungen" bei diabetischer Polyneuropathie schon lange im Verkehr. Beim Diabetes ist der Stoffwechsel eingeschränkt oder gestört. Diese Veränderungen im Stoffwechsel können zu Funktionsausfällen von Nerven, d.h. Taubheitsgefühlen in den Extremitäten und Reflexausfällen führen.

Durch die erhöhte Zufuhr von Alpha-Liponsäure werden Enzymblockierungen aufgehoben oder reduziert und der Stoffwechsel damit aktiviert. Beim Patienten verbessert sich die Leitfähigkeit der Nerven. Schmerz, Brennen und Taubheitsgefühle sind in klinischen Studien bei Diabetes-Patienten deutlich zurückgegangen, während die Sensibilität in den Beinen sich verbesserte. Auch die Knöchelreflexe zeigten positive Resultate. Alpha-Liponsäure wird von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) ausdrücklich empfohlen.

Um langfristig gesund zu bleiben, müssen Sie in jedem Fall Ihren Blutzuckerspiegel niedrig halten. Ein weiteres Alterungs-Phänomen, das mit diesen Reaktionen in Verbindung steht, ist die zunehmende Vernetzung von Eiweißkörpern durch Zuckermolekülbrücken.

Menschliches Bindegewebe besteht aus parallel zueinander verlaufenden Fasern. Blutzucker öffnet freie Bindungsstellen an diesen Fasern, so dass sie sich miteinander vernetzen. In der Folge verhärteten Blutgefäßwände, Gelenkkapseln werden steif, die Augenlinse trübt sich, Organe werden geschädigt

Link-Tipp: Lesen Sie auf www.verbrauchernews.de einen interessanten Artikel darüber, wie Alpha Liponsäure die Beschwerden bei diabetischer Neuropathie verbessert.

Lebererkrankungen

Alpha-Liponsäure hat eine leberschützende Wirkung. In klinischen Studien wurde eine Senkung von krankhaft erhöhten Leberwerten sowie eine Steigerung der Leberdurchblutung nachgewiesen. Als Entgiftungs-Organ ist unsere Leber ständig schweren Belastungen ausgesetzt. Kaum ein Mensch hat normale Leberwerte.

Antiarteriosklerotische Wirkungen

Als Antioxidans kann Alpha-Liponsäure auch Arteriosklerose vorbeugen. Beobachtungen bei Tieren lassen eine solche Wirkung vermuten.

Schwermetallvergiftungen

Alpha-Liponsäure wird häufig bei Schwermetallvergiftungen eingesetzt, weil sich mit ihr die Aufnahme von Schwermetallen in die Organe verringern lässt.

Alpha-Liponsäure und Alzheimer

Aus einer Reihe von Einzelfällen weiß man, dass eine Nahrungsergänzung mit Alpha-Liponsäure auch das Voranschreiten der Alzheimer-Krankheit hemmen kann. Bei Diabetikern, die gleichzeitig an Alzheimer erkrankt sind, und die Alpha-Liponsäure einnehmen, zeigte sich, dass ihre Alzheimer-Erkrankung sich nicht verschlechterte, und dass ihre Hirnleistung konstant blieb.

Die Wirkung steht wahrscheinlich im Zusammenhang mit Entzündungsreaktionen, die durch die senilen Plaques ausgelöst werden. Wenn das Immunsystem die senilen Plaques angreift, geschieht dies mit freien Radikalen. Dabei werden gleichzeitig entzündungsfördernde Botenstoffe ausgeschüttet, die die umliegenden Nervenzellen schädigen und zerstören. Antioxidantien wie Alpha-Liponsäure können freie Radikale und Botenstoffe abfangen.

Der zusätzliche alters- und stressbedingte Energiemangel führt zu einer verringerten Fähigkeit der Nervenzelle zur Entgiftung von Radikalen und zur Reparatur der von diesen ausgelösten Schäden. Vermutlich gibt es Verbindungen zwischen den positiven Effekten der Alpha-Liponsäure auf den Glucosestoffwechsel und dem Energiespiegel der Hirnzellen. Außerdem fördert die Alpha-Liponsäure die Bildung von Neurotransmittern.

Alpha-Liponsäure und Sport

Alpha-Liponsäure hat die spezielle Eigenschaft, die Empfindlichkeit der Insulin-Rezeptoren zu verbessern. Vor allem bei sportlicher Aktivität wird mehr Glykogen benötigt, das die Kohlenhydrate in ihrer speicherbaren Form in den Muskeln und in der Leber einlagert. Daraus ergeben sich eine kräftigere Muskulatur, ein besseres Muskelwachstum und mehr Kraft. Als starkes Antioxidans bekämpft Alpha-Liponsäure freie Radikale, die wegen des höheren Stoffumsatzes beim Sport im Körper vermehrt entstehen und Zellen schädigen.

[Alpha-Liponsäure jetzt für die individuelle Gesundheitsplanung online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

5. Aloe Vera (Eine Wüstelilie und Heilpflanze)

Wegen ihres ähnlichen Aussehens wird die Aloe Vera oft der Familie der Kakteen zugeordnet; tatsächlich gehört sie aber zur Familie der Liliaceen. Sie wächst in Afrika, Mittel- und Südamerika, im Süden der USA und in Mittelmeergebieten mit heißen, trockenen Sommern und milden Wintern.

Es dauert vier bis fünf Jahre, bis die Wirkstoffe in den Blättern voll entfaltet sind. Aus diesen fleischigen, stacheligen Blättern wird Aloe Vera Saft bzw. Aloe Vera Gel gewonnen.

Aloe Vera ist eine Wüstenlilie und wird als Heilpflanze schon seit einigen tausend Jahren in verschiedenen Kulturen geschätzt. Schon die chinesischen Kaiser wussten um den gesundheitlichen Wert der Aloe Vera und Kleopatra kannte ihren Wert zur Erhaltung einer schönen Haut. Bis heute sind die äußeren Wirkungen der Aloe Vera bei Hauterkrankungen, wie beispielsweise Akne und Schuppenflechte (Psoriasis), vor allem der Kosmetikindustrie bekannt.

Etwas weniger geläufig war bisher die innerliche Anwendung von Aloe-Präparaten, obgleich die Pflanze in der Volksmedizin schon seit langem für die verschiedensten Indikationen eingesetzt wird.



Heute weiß man, dass von den über 300 bekannten Aloe Arten die Aloe Barbadensis Miller einen besonders hohen Anteil an Wirkstoffen aufweist und nachweislich über die beste Wirkung auf Haut und Organismus verfügt.

Keine andere Pflanze enthält mehr regenerierende Vitalstoffe wie z.B. die Vitamine A, B, C, und E, viele Mineralien, Aminosäuren, Enzyme und wertvolle Polysaccharide. Aloe Vera enthält einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, (diese wirken 100mal stärker antioxidativ als Vitamin C und E). Die über 160 (!) Wirkstoffe der Aloe Vera werden u.a. als Nahrungsergänzung zur Regeneration des menschlichen Organismus von innen eingesetzt.

Aloe Vera - Was ist dran?

Lesen Sie dazu einen interessanten Korrespondenz-Artikel auf www.arznei-telegramm.de

Aloe Vera als Nahrungsergänzungsmittel

Prinzipiell muss zwischen zwei Aloe-Produkten unterschieden werden: Aloe Vera Gel und Aloe Vera Saft (=Latex). Aloe Vera Gel ist eine schleimartige Substanz, die aus den inneren Blattbestandteilen gewonnen wird.

Der bittere, gelbe Aloe Saft wird aus äußeren Blattbestandteilen gewonnen und enthält die abführend wirkenden Stoffe (sog. Anthrachinonglykoside) Aloin A und B. Aloe-Produkte für innerliche Zwecke werden u.a. zur Behandlung von Verstopfungen, Wunden, Diabetes, Arthritis, Asthma und Immunschwächen empfohlen.

Trotz einer Vielzahl von diversen Studien ist die Frage nach den Hauptwirkstoffen ungeklärt. Die abführende Wirkung ist wissenschaftlich so gut gesichert, dass sie von den Registrierungsbehörden wie beispielsweise der amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) auch akzeptiert wird. (7)

Aloe Vera enthält u.a. den Wirkstoff Arabinan, der Studien zur Folge eine Senkung des Blutzuckerspiegels verursachen kann. So stellte man fest, das Aloe Vera Extrakt aus dem Blattgel aufgrund seiner senkenden Wirkungen auf den Blutglucosespiegel hilfreich bei der Behandlung von nicht-insulinabhängigem Diabetes mellitus sein kann.(2)

Zusätzlich wurde festgestellt, dass die orale Aufnahme von Aloe Vera Blutfett senkende Eigenschaften besitzt und die Einnahme einen erhöhten Blutfett-Spiegel günstig beeinflussen kann.(3)

Des weiteren soll die orale Einnahme von Aloe Vera auch bei der Behandlung von Asthma, Magengeschwüren und allgemeiner Immunschwäche wirksam sein.(4, 5, 6). Für diese Wirkungen soll Acemannan im Aloe Vera verantwortlich sein. In verschiedenen Studien konnte festgestellt werden, das Acemannan möglicherweise das Immunsystem stimuliert und das Virenwachstum hemmt.(4, 5, 6)

Anlässlich der Jahrestagung der Internationalen Gesellschaft für Angiologie 1984 in San Antonio, USA, berichtete der indische Kardiologe Dr. Ohm Prakash Agarwal über seine Erfahrungen mit Aloe Vera bei Herz-Kreislaufkrankungen. Er hatte über einen Zeitraum von fünf Jahren 5.000 Patienten behandelt.

Das Alter der Patienten betrug 35 bis 65 Jahre, zwei Drittel waren Männer und zwei Drittel hatten Diabetes. Bei allen Patienten ließ das EKG eine Mangel durchblutung des Herzens erkennen. Bei gut einem Drittel bestand Bluthochdruck. Die Hälfte rauchte täglich 10 bis 15 Zigaretten. Allen Patienten verordnete Dr. Agarwal täglich 100g Aloe Vera Mark.



Dieses wurde in Fladen eingebacken. Der Arzt führte aus, dass das Gel als Nahrungsergänzung die Zahl der Angina-Pectoris-Anfälle bei seinen Patienten um 95 % verringert habe. Oft sind bei den Patienten gleichzeitig die Blutfette und der Blutdruck erhöht.

Dr. Agarwal beobachtete eine deutliche Senkung des Cholesterin- und Blutfettspiegels, sowie einen Anstieg der Lipoproteine (gutes Cholesterin HDL). Alle drei Faktoren senken das Herzinfarktisiko. Es sind lt. Dr. Agarwal in keinem einzigen Fall Nebenwirkungen aufgetreten.(1)

Aloe Vera Gel enthält zahlreiche gesundheitsförderliche Bestandteile. Nachgewiesen wurden in der Aloe bisher rund 160 Wirkstoffe.

Hierzu zählen Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme und wertvolle Polysacharide (z.B. Cellulose, Manose), Lignine, Saponine, Salicylsäure und ätherische Öle.

Der Hauptwirkstoff, das Acemannan, erhöht die Widerstandskraft der Zellmembranen gegen Viren und Bakterien.

Als Nahrungsergänzung dient Aloe Vera zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Sie wirkt stärkend, vitalisierend und harmonisierend auf den gesamten Körper. Heilpraktiker setzen Sie unter anderem gerne zur Unterstützung der Abwehrkräfte, bei Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen, Allergien, Asthma, Pilzkrankungen, zur Senkung erhöhter Blutfettwerte sowie bei Diabetes ein.



Zur wirksamen Hautpflege wird das durchsichtige Gel der Innenschicht des Blattes (Blattmark) verwendet. Dieses Gel hat eine stark Feuchtigkeit spendende Wirkung und wird problemlos von der Haut aufgenommen. Es unterstützt den Heilungsprozess sowie die Zellerneuerung und besitzt eine entzündungshemmende Wirkung.

[Aloe Vera jetzt online bestellen](#)

Quellen:

- (1) Auszüge aus dem Buch „Gesund und schön mit Aloe Vera“ von Robert Dehin - Ariston-Verlag
- (2) Phytother Res 2001 Mar; 15 (2): 157-61
- (3) Br J Gen Pract 1999 Oct; 49 (447): 823-8
- (4) Hart LA, et al. Effects of low molecular weight constituents from Aloe vera gel on oxidative metabolism and cytotoxic and bactericidal activities of human neutrophils. Int J Immunol Pharmacol 12: 427-434, 1990.
- (5) Sheets MA, et al. Studies of the effect of acemannan on retrovirus infections: Clinical stabilization of feline leukemia virus-infected cats. Mol Biother 3: 41-45, 1991.
- (6) Kemp MC, et al. In-vitro evaluation of the antiviral effects of acemannan on the replication and pathogenesis of HIV-1 and other enveloped viruses: Modification of the processing of glycoprotein precursors. Antiviral Res 13(Suppl. 1): 83, 1990.
- (7) Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis, 5. Auflage, Springer Verlag, 1995

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

6. Apfelessig (vermindert das Hungergefühl)

Schon Hippokrates (460-375 v. Chr.) verordnete seinen Patienten bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsproblemen Essig. Und auch Hildegard von Bingen (1098-1179) berichtete von seiner verdauungsfördernden Wirkung.

Apfelessig ist ein natürliches Produkt, das aufgrund seines Säuregehaltes bei jung und alt zur Vitalisierung und Regenerierung des Körpers beitragen kann.

Der Apfelessig ist reich an wertvollen und lebenswichtigen Nährstoffen. Er enthält Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (z.B. Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Schwefel, Eisen, Fluor und Silizium), Fruchtsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem ist Apfelessig reich an dem löslichen Ballaststoff Pektin sowie Enzymen. Durch den Vitalstoffreichtum leistet Apfelessig einen wertvollen Beitrag zur Nährstoffversorgung des Körpers.

Apfelessig wirkt antibakteriell und entzündungshemmend im Nieren-Blasen-Bereich. Außerdem reguliert er das Säure-Basen-Verhältnis im Urin: Fleischreiche Ernährung und scharf gewürzte Speisen produzieren ein scharfes Urin, das die Blase um so mehr reizt. Schließlich stimuliert und fördert Apfelessig den Stoffwechsel und die Ausleitung der Schlacken- und Giftstoffe über die Haut. Auf diese Weise entlastet er die Nieren und verbessert die Nierenleistung.

Viele Menschen leiden aufgrund der heutzutage üblichen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten an Verdauungsbeschwerden und schätzen dieses rein Natürliche Heilmittel zur Aktivierung des Stoffwechsels und Unterstützung der Darmtätigkeit. Durch die Einnahme von Apfelessig wird die Verdauung und Verstoffwechslung angeregt und der Körper entgiftet und entschlackt. Zudem scheint Apfelessig das Hungergefühl zu dämpfen und den Heißhunger auf Süßigkeiten zu vermindern. Durch diese Eigenschaften ist die Einnahme von Apfelessig auch zur Unterstützung einer Diät beliebt.



Einigen Inhaltsstoffen von Apfelessig wird zudem eine senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel sowie auf den Blutdruck zugeschrieben.

Mit Apfelessig-Tabletten können Sie Ihre Nahrung ganz einfach mit den wertvollen Inhaltsstoffen des Apfelessigs ergänzen.

Hinweis: Kann in größeren Mengen abführend wirken!

[Apfelessig Tabletten bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

7. Apfelpektin (hilft Cholesterinspiegel zu senken)

Schon die Großmutter rief Äpfel für ihre Kinder, um deren Verdauungsprobleme zu heilen.

Seit langer Zeit sind die günstigen physiologischen Eigenschaften der Pektine beim Menschen untersucht und bekannt. Die Apfel-Diät von Heisler (1803) und Moro (1929) ist eine der am meisten bekannten Anwendungen der Pektine, um Unpässlichkeiten des Verdauungsapparates zu heilen. Der Ausspruch "an apple a day keeps the doctor away" (frei übersetzt: Tut man Äpfel essen, kann man den Doktor vergessen) wird auf den relativ hohen Pektingehalt der Äpfel zurückgeführt.

Isolierte Pektine haben Einfluss auf folgende Faktoren:

- Cholesterin-, Lipoprotein- und Gallensäure-Metabolismus
- Arteriosklerose
- Blutglukosespiegel nach kohlenhydratreicher Mahlzeit (wichtig bei Diabetes Mellitus Typ II)
- Bindung von Schwermetallen und deren Radionukliden
- Gewichtsreduktion
- Verdauungsstörungen
- Blutgerinnung und Wundheilung

Wirkung von Pektin auf den Cholesterinspiegel

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Pektin den Blutcholesterinspiegel wesentlich senken kann. Die Verengung der Blutgefäße durch Ansammlung von Ablagerungen ist Folge eines hohen Blutcholesterinspiegels. Jedoch ist Cholesterin ein Stoff, ohne den wir eigentlich gar nicht leben können. Es gibt einen einfacheren Weg, den Cholesterinspiegel zu senken - durch den Verzehr von Lebensmitteln, die einen großen Anteil löslicher Ballaststoffe enthalten.

Pektin, von Natur aus hauptsächlich als Gelier- und Verdickungsmittel bekannt, ist einer dieser löslichen Ballaststoffe. Studien haben das große Potenzial von Pektin zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut bestätigt. Pektin wurde mit anderen löslichen Fasern bezüglich seiner Fähigkeit, den Cholesterinspiegel zu senken, verglichen und die Ergebnisse zeigen, dass seine Wirkung im Vergleich mit Flohsamenfaser (Psyllium), Haferfaser und Guar am effektivsten ist.

Pektin selbst ist beständig gegenüber den Verdauungsvorgängen im menschlichen Körper, wird jedoch von den Bakterien *Aerobacillus*, *Lactobacillus*, *Micrococcus* und *Enterococcus* im Darm fast vollständig abgebaut. Die Bakterien bilden Enzyme, die Pektin in kurzkettige Fettsäuren (Essigsäure, Propionsäure, Buttersäure) sowie Kohlendioxid abbauen. Die Abbauprodukte werden vom menschlichen Körper aufgenommen, so dass das Pektin nur gering abführend wirkt und das Wachstum der Bakterien in der Darmflora anregt.

Ein zusätzlicher positiver Effekt ist die Abnahme der gefährlichen Low Density Lipoproteine (LDL), denen nachgesagt wird, dass sie das Cholesterin in die Arterien transportieren und damit für Arteriosklerose verantwortlich sind. Kombiniert war dieser Effekt mit einem leichten Anstieg der günstigen High Density Lipoproteine, die das Cholesterin aus den Arterien ausschleusen. Zusammen reduzierte dies das LDL/HDL-Verhältnis, was angestrebt wird, um hohe Cholesterinspiegel zu therapieren.

Gewichtsreduktion

Zur Gewichtsreduktion durch den löslichen Ballaststoff Pektin führen mehrere Mechanismen.

Im Gegensatz zu neutralen Polysacchariden können Pektine ein Gel oder gelartige Strukturen in den Verdauungsorganen bilden. Die Gelbildung erschwert die Bildung von Enzym-Substrat-Komplexen und damit den Abbau der Nahrungsbestandteile in die resorbierbaren Substanzen. Die Lebensmittelkomponenten wie Zucker, Fette, Säuren oder Cholesterin werden gebunden, wodurch die Aufnahme reduziert bzw. verzögert wird.

Die Dünndarm-Mucosa ist mit einer Flüssigkeitsschicht bedeckt, deren Dicke durch Pektine erhöht wird (Flourie et al. 1984). Auf diese Art wird der Kontakt zwischen den Dünndarm-Verdauungsenzymen und den Nahrungsbestandteilen reduziert, was sich in einer niedrigeren Konzentration resorbierbarer Substanzen bemerkbar macht.

Die quellenden, löslichen Ballaststoffe verlangsamen die Entleerung des Magens. Aber auch die Verweilzeit im Dünndarm wird verlängert durch die erhöhte Viskosität der Verdauungsflüssigkeit durch Pektine. Auf diese Weise wird das Gefühl der Sättigung verlängert.

Durch Pektine wird die Aktivität der Pankreas-Enzyme reduziert. Nach Isaksson (1982) und Dutta (1985) wird die Amylaseaktivität um 10-40 %, die Lipaseaktivität um 40-80 % und die Trypsinaktivität um 15-80 % reduziert. Ein anderer Grund für die reduzierte Enzymaktivität beruht auf der Bindung der Enzyme an die Hydrokolloide selbst.

Diese Effekte sind gemeinsam für die Gewichtsreduktion verantwortlich, indem sie das Gefühl der Sättigung verlängern, den Abbau der Nahrungsbestandteile in resorbierbare Substanzen und die Resorption selbst verringern.

Bindung und Ausscheidung von Schwermetallen und deren Radionukliden

Eine spezielle Eigenschaft der Pektine ist ihre Fähigkeit, Schwermetalle über einen Komplexbildungsmechanismus zu binden. Dies ist möglich, da Pektine negativ geladene Polyelektrolyte sind, die positiv geladene Schwermetallionen binden können. Die Bindungsaffinität ist sehr hoch für Blei, gefolgt von Barium, Cadmium und Strontium und nimmt ab zu den Erdalkali- und Alkali-Ionen. Die Schwermetalle, werden mit dem Urin ausgeschieden.

[Apfelpektin Tabletten bestellen](#)

Literatur:

- Behall, K., Reiser, S. (1986), "Effects of Pectin on Human Metabolism"; Chemistry and Function of Pectins (248-265), Eds. M. L. Fishman, J. J. Jen, ACS Symposium Series; American Chemical Society, Washington D.C., 1986
- Cerda, J.J., Robbins FL, Burgin CW, Baumgartner TG, Rice RW (1988), "The effects of grapefruit pectin on patients at risk for coronary heart disease without altering diet or lifestyle"; Clin. Cardiol, Heft 11 (589-594)
- Dutta, S., Hlasko, J. (1985), "Dietary fiber in pancreatic disease: effect of high fiber on fat malabsorption in pancreatic insufficiency and in vitro study on the interaction of dietary fiber and pancreatic enzymes"; Am. J. Clin. Nutr. 41 (517-525)
- Endress, H.-U. (1991), "Nonfood Uses of Pectin"; The Chemistry and Technology of Pectin (251-268), Academic Press, Inc.; Ed. R.H. Walter
- Flourie, B., Vidon, N., Florent, C., Bernier, J.J. (1984), "Effect of pectin on jejunal glucose absorption and unstirred water layer thickness in normal man"; Gut 25 (936-941)
- Isaksson, G. (1982), "In vitro inhibition of pancreatic enzyme activities by dietary fiber"; Digestion 24 (54-59)
- Schuderer, U., (1986), "Wirkung von Apfelpektin auf die Cholesterin- und Lipoproteinkonzentration bei Hypercholesterinämie"; Doktorarbeit, Univ. Gießen
- Schuderer, U., (1989 a), "Stoffwechselwirkungen von Pektin in Form von Apfelpektin-Extrakt bei Probanden mit Hypercholesterinämie"; Forschungs- und Entwicklungsprojekt Teil I, unveröffentlicht
- Schuderer, U., (1989 b), "Wirkung von Pektin -in Form von Apfelpektin-Extrakt- auf die postprandiale Serumglucose- und Seruminsulinkonzentration bei Probanden mit Diabetes mellitus Typ II"; Forschungs- und Entwicklungsprojekt Teil II

[<< Inhalt](#)

8. Natürliche Aphrodisiaka (hier kein Tabuthema)

Wenn die schönste Nebensache der Welt keinen Spaß mehr macht.

Impotenz oder ein Nachlassen der Libido sind häufig Tabuthemen. Betroffen sind immer nur die Anderen. In der heutigen, von Stress und Hektik bestimmten Zeit, bleibt das sexuelle Verlangen leider immer häufiger auf der Strecke. Etwa jeder zweite Mann über 40 leidet zumindest zeitweise an klinisch relevanten Erektionsstörungen, also an Impotenz. Auch bei Frauen mangelt es an Lust. Schenkt man einer US-Studie glauben, hat jede dritte junge Frau keinen Spaß mehr am Sex.

Link-Tipp: Tabuthema Potenzstörung - Woran es liegt und was Mann tun kann. Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel der "Apotheken Umschau" auf www.gesundheitpro.de.

Die Suche nach natürlichen Heilmitteln mit Lust steigernder Wirkung, ist so alt wie die Menschheit. Schon immer vertrauten die Menschen auf die Kraft der Pflanzen und bei den Naturvölkern hat sich bis heute daran kaum etwas geändert. Die Heilpflanzen der Liebe existieren wirklich.



Diese Liebeselixiere heißen Aphrodisiaka und sind nach der griechischen Liebesgöttin Aphrodite benannt. Die aus dem Meeresschaum entstandene Aphrodite, soll einen Gürtel getragen haben, der alle Liebeszauber enthielt und so wurden Pflanzen, die eine entsprechende Wirkung besitzen, ihrem mächtigen Zauber zu Ehren Aphrodisiaka genannt.

Viele Naturheilmittel helfen, den gesamten Organismus zu kräftigen, das Wohlbefinden zu fördern und zu erhalten. Sie steigern das sexuelle Empfinden und erhöhen die Liebesfähigkeit. Wichtig ist: Die Erwartungen an das Mittel müssen angemessen sein, denn eine harmonische Umgebung sollte genauso selbstverständlich wie eine ausgeglichene Beziehung mit dem Partner sein.

MACA (*Lepidium meyenii*): Die Wurzel dieser in den Anden beheimateten Pflanze wurde von den Inkas wegen ihrer aphrodisierenden und belebenden Eigenschaften geschätzt. In Südamerika wird Maca traditionell zur Förderung der männlichen Potenz und der weiblichen Fruchtbarkeit eingesetzt. Deshalb wird Maca auch die "Wurzel für Leben und Liebe" genannt.

Yohimbe: In der Rinde des westafrikanischen Yohimbe-Baumes sind Stoffe enthalten, die gefäßerweiternd wirken und die Durchblutung der Beckenorgane und die sexuelle Lust steigern. Der bedeutendste Inhaltsstoff ist das Alkaloid Yohimbin. In amerikanischen Studien konnte die Wirksamkeit bei der Behandlung der Erektile Disfunktion gezeigt werden. Yohimbe wirkt Gefäßerweiternd und scheint unabhängig von der Ursache der Disfunktion zu helfen.

Yamswurzel (*Dioscorea Extrakt*) unterstützt die Hormontätigkeit mit pflanzlichem Diosgenin, das harmonisierend auf den weiblichen Hormonhaushalt wirkt.

Muirea puama ("Potenzholz") ist berühmt für seine aphrodisischen Eigenschaften. Die Rinde dieses Baumes fördert das sexuelle Verlangen, kann den männlichen Testosteronspiegel erhöhen und dient zur Stärkung der Potenz.

Damiana: Schon die Maya nannten sie die Pflanze der Liebe. Ein traditionelles Aphrodisiakum, das bei Impotenz, Sterilität und mangelnder Libido verabreicht wird um die sexuelle Leistung anzuregen.

Gotu Kola: Eine der wichtigsten Tonika im Ayurveda, die traditionell als vitalisierendes und anregendes Stärkungsmittel angewendet wird.

Sägepalme (*Serenoa serrulata*): Die anregende Wirkung auf die Libido wurde schon von den nordamerikanischen Indianern geschätzt. Die Früchte können das Sexualsystem stärken und fördern die Durchblutung der Genitalien. Heute werden Extrakte aus den Früchten der Sägepalme auch bei Prostatabeschwerden angewendet.

Sibirischer Ginseng wird traditionell in den asiatischen Ländern als sexuelles Stärkungsmittel eingesetzt und kann das Sexualempfinden bei Männern und Frauen verbessern.

Ginkgo Biloba hat in zahlreichen Studien gezeigt, dass es die gesamte Durchblutung insbesondere die der Genitalien verbessert. Die Anwendung kann bei sexuellen Störungen hilfreich sein. In einer 1998 im Journal of Sex and Marital Therapy, University of California, San Francisco veröffentlichten Studie, bekamen 63 Patienten, die infolge der Einnahme von Antidepressiva an sexuellen Störungen litten, Ginkgo. Die Heilpflanze konnte bei 91 % der Frauen und 76 % der Männer die sexuelle Störung beheben. Männer und Frauen berichteten von einem gesteigerten Lustgefühl.

Die Aminosäure **Arginin** spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von Stickoxid. Stickoxid wiederum hat eine Kontrollfunktion bei der Erweiterung der Blutgefäße, die wiederum für eine Erektion und eine Verbesserung der sexuellen Funktion wichtig ist. In einer sechswöchigen amerikanischen Studie mit Männern die an Erektile Disfunktion leiden, wurde sechs Wochen 1670 mg Arginin verabreicht. Dabei zeigte sich eine Nahrungsergänzung mit Arginin gegen Erektile Disfunktion vor allem bei den Männern mit gestörtem Stickoxyd - Stoffwechsel als wirksam.



Chinesische Jujube (*Ziziphus jujuba*): Die Früchte sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Stärkungsmittel bekannt und werden heutzutage vor allem von amerikanischen Männern zur Verbesserung der sexuellen Funktion angewendet.

Das Wirkprinzip beruht ähnlich wie bei Arginin (s.o.) auf einer verbesserten Freisetzung von Stickoxid.

Empfohlene Präparate, welche die genannten Wirkstoffe enthalten:

- [Hypervir](#)
- [Testovir](#)
- [Super Male Plex](#)
- [Ultra Vita Man](#)
- [Female Passion](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

9. Vitamine für die Augen

- Sitzen Sie mehr als vier Stunden täglich vor dem Computer oder Fernseher?
- Werden Ihre Augen immer schneller müde?
- Leiden Sie an geröteten, brennenden Augen?
- Lässt Ihre Sehschärfe allmählich nach?
- Leiden Sie unter Nachtblindheit?
- Haben Sie des Öfteren Kopfschmerzen?

Hier könnte man noch viele Fragen stellen, die fast jeder mit „Ja“ beantworten würde. Doch was ist los mit unseren Augen? Warum leiden wir unter trockenen, brennenden oder müden Augen sowie einer nachlassenden Sehschärfe?

Die Antwort ist ganz einfach: Ihren Augen fehlen Vitalstoffe.

Es ist bekannt, dass ein Mangel an Vitamin A zur Nachtblindheit führt. Aber wussten Sie, dass unsere Augen konstant den Schädigungen durch freie Radikale ausgesetzt sind?

Freie Radikale sind hochaggressive Moleküle, die unsere Zellen schädigen. Freie Radikale entstehen durch Luftverschmutzung, Bildschirmarbeit, Alkoholkonsum, Zigarettenrauch, Medikamente, UV-Strahlung, Langstreckenflüge, Schadstoffbelastung, sowie in geringen Mengen bei den normal ablaufenden Stoffwechselvorgängen. Den einzigen Schutz bieten Antioxidantien, welche die freien Radikale abfangen und unschädlich machen.

Eine ausreichende Versorgung mit antioxidativen Nährstoffen schützt vor Zellschädigungen durch freie Radikale, die sogar als Verursacher von Grauem Star angesehen werden. Der Graue Star ist eine der häufigsten Ursachen einer Sehschwäche bei älteren Menschen.

Tipp: Lesen Sie einen interessanten Artikel zur MDR-Fernsehsendung "Hauptsache Gesund: Vitamine gegen Makuladegeneration" auf <http://www.mdr.de/hauptsache-gesund/345931.html>

"Augen Vitamine" sind nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und schützen Ihre Augen nicht nur vor den Schäden freier Radikale, sondern enthalten auch Vitalstoffe, die das Auge benötigt, um gesund zu bleiben. Folgende Wirkstoffe sind in der erforderlichen Dosierung im Kombi-Produkt aufeinander abgestimmt:

- Vitamin A und Beta-Carotin schützen vor Nachtblindheit und halten die Netzhaut gesund.
- Vitamin A, C, E, Selen, die Carotinoide Zeaxanthin und Lycopin, Alpha-Liponsäure, L-Cystein, L-Methionin, L-Taurin, Glutaminsäure, NAC (N-Acetyl-Cystein), Schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, sowie Bioflavonoide sind wirksame Antioxidantien. Sie schützen das Auge vor Zellschädigungen durch freie Radikale.
- Ein Vitamin B-Komplex wird für eine gesunde Augenlinse und den Augennerv benötigt.
- Chrom, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, SAM, Quercetin, Hesperidin und Rutin schützen vor Ablagerungen in den Gefäßen und sichern somit eine gute Durchblutung des Auges.
- Ginkgo Biloba verbessert die Durchblutung des Auges.
- Augentrost lindert Ermüdungserscheinungen des Auges.

[Augen-Vitamine jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

10. Augentrost (berühmt als Augenmedizin)

Schon seit sehr vielen Generationen ist Augentrost - wie der Name schon sagt - berühmt als Augenmedizin. Interessant ist es auch festzustellen, dass der Name dieser Pflanze in fast allen europäischen Sprachen ihren Wert als Augenmedizin anzeigt. So heißt Augentrost in Frankreich casse-lunettes (Brillenerstörer), die Italiener nennen das Kraut luminella (Licht für die Augen) und im englischen heißt Augentrost eyebright (Augenglanz).

Euphrasia gehört zur Familie der Scrophulariaceae und ist eine in unseren Bergwiesen weit verbreitete Pflanze. Sie ist ein Halbschmarotzer und zapft mit ihren Wurzeln die Wurzeln der benachbarten Gräser an; dort saugt sie die fertigen Nährsalzlösungen heraus. Der Volksmund nennt die Pflanze deshalb auch "Wiesenwolf" oder "Milchdieb", weil sie indirekt den Milchertrag des Weideviehs herabsetzt



Aufgrund der inhaltlichen Wirkstoffe Gerbstoff, Bitterstoff, Glycosid (Aucubin), Astansäure, ätherischem Öl, Euphrosid und Ixosid erklärt man den Augentrost als entzündungshemmend, schmerzlindernd, blutstillend und durchblutungsfördernd

In der Schulmedizin gilt er als allgemein "augenstärkend" und findet Anwendung bei Augenentzündung (chronisch + akut), Bindehautentzündung (Konjunktivitis) und Lidrandentzündung (Blepharitis). Die Volksheilkunde und die Homöopathie schreiben dem Augentrost zusätzlich eine heilende bzw. lindernde Wirkung bei folgenden Leiden zu: Allergien, Augengeschwür, müde Augen, Augenschwäche, Augenverletzung mit Rötung, Appetitlosigkeit, Entzündung der Iris, Gerstenkorn, grüner Star, Grippe, Heufieber, Heuschnupfen, Hornhautflecken, Hornhautgeschwüre, Husten, Hysterie, Lidrandentzündung, Lichtempfindlichkeit, Lichtscheu, nervöse Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Schnupfen, Tränensackentzündung, Verdauungsbeschwerden, Vergiftung durch Alkohol und Nikotin, Zahnfleischbluten, Pollenflug, Bildschirmarbeit, trockene Heizungsluft oder Klimaanlage können das Auge austrocknen, zum Jucken oder Brennen oder zu verstärktem Tränenfluss führen.



Eine an der New Jersey Medical School, Newark, New Jersey durchgeführte Studie belegt, dass sich Euphrasia Officinalis bei durch Allergien hervorgerufenen Entzündungen im Augenbereich als wirksam erweist.

Achtung: Bei trockener oder verstopfter Nase sollte du mit der Verwendung von Augentrost vorsichtig umgegangen werden, da Augentrost wegen seiner adstringierenden (zusammenziehenden) Wirkung den Schleimfluss verhindert.

Tipp: Lesen Sie einen interessanten Artikel zur MDR-Fernsehsendung "Natürlich gesund: Krankheiten aus dem Auge erkennen" auf <http://www.mdr.de/hier-ab-vier/natuerlich-gesund/292846.html>

Augentrost ist im Fairvital-Produkt [Augenvitamine](#) enthalten

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

11. Vitamin B1 (auch das Stimmungsvitamin bekannt)

Vitamin B1 ist wasserlöslich und muss wie bei allen anderen Vitaminen der B-Gruppe täglich neu ersetzt werden. Ein Überschuss wird ausgeschieden. Es kommt in fast allen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor, allerdings nur in kleinen Mengen.

Als Vitamin B1 bezeichnet man eine Verbindung, die in ihrer Coenzymform Thiaminpyrophosphat eine Schlüsselstellung im Zellstoffwechsel einnimmt. Die Vitamine befinden sich vorwiegend in den äußeren Schichten des Korns. Insofern enthalten hausgemahlene Mehle (z.B. Weizenmehl, Typ 405) daraus hergestellte Backwaren und auch geschälter Reis nur sehr wenig Vitamin B1.

Wirkungen

Man nennt B1 auch das Stimmungsvitamin, weil es einen positiven Einfluss auf die psychische Verfassung und auf das Nervensystem nimmt. Störungen im Nervensystem erklären sich durch die wichtige Funktion des Thiamins im Kohlehydrat-Stoffwechsel, denn das Nervensystem erhält seine Energie aus der Verwertung von Glucose. Es hat eine leicht harntreibende Wirkung.

Thiamin steigert das Wachstum, lindert Schmerzen nach Eingriffen an den Zähnen und hilft bei der Behandlung von Gürtelrose. Vitamin B1-Mangel verbunden mit eiweißarmer Ernährung führt zur Beri-Beri-Erkrankung, die sich in Störungen im Nervensystem mit Lähmungserscheinungen und Muskelschwund, Wasseransammlungen im Körpergewebe (Ödeme) und Herzfunktionsstörungen äußert.

Thiamin neutralisiert schädliche Zellstoffwechselprodukte („freie Radikale“), ist antioxidant wirksam und bekämpft Stresseffekte, die durch Rauchen oder vermehrten Alkoholkonsum verursacht werden.

Indikationen

- seltene Fälle von Anämie (Blutarmut)
- Patienten mit chronischem Herzversagen (ältere Generation)
- für Menschen mit erhöhtem Alkoholkonsum
- für Menschen mit erhöhter physischer Aktivität und sportlichem Training
- bei nervösen Störungen (Thiamin vermag die Schmerzgrenze herabzusetzen)
- bei Nervenentzündungen (Trigeminusneuralgie, eingeklemmten Rückennerven, diabetisch-bedingten Nervenstörungen)
- positiv einsetzbar bei Alzheimer-Erkrankung
- bei Depressionen
- Menschen mit Multipler Sklerose kann intravenös Thiamin zugeführt werden
- bei Konzentrationsstörungen

Natürliche Quellen

B1 ist in kleinen Mengen in fast allen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten. Die höchste Konzentration ist in magerem Schweinefleisch, Herz, Leber und auch in anderen Fleisch- und Geflügelsorten. Unter den pflanzlichen Lebensmitteln sind Vollkornprodukte (z.B. Haferflocken) die Favoriten, ferner Hülsenfrüchte und Kartoffeln, Sonnenblumenkerne, Linsen, Grünkern und Naturreis.

Empfohlene tägliche Vitamin B1-Zufuhr

- zur Prävention von Thiamin-Mangel entsprechend den Empfehlungen der DGE: Frauen 1,1 bis 1,2 mg
- Therapeutischer Dosierungsbereich nach Werbach (1990): 10 bis 200 mg

Hinweise: Thiamin ist eines der wichtigsten Coenzyme und Funktionsbestandteil von mindestens 24 Enzymen.

B1 ist sehr labil. Wegen der hohen Wasserlöslichkeit wird es leicht durch Hitze und Sauerstoff zerstört. Selbst bei sachgerechter Lagerung gehen oft 20 - 40 % verloren.

[Vitamin B1 Thiamin jetzt online bestellen!](#)

Literaturangaben:

Burgersteins Handbuch der Nährstoffe, Haug Verlag, ISBN 3-8304-2017-X

Vitamine und Mineralstoffe AID Verbraucherdienst Nr. 3207/1993

Die Nährstoff-Bibel, Handbuch der Nahrungsergänzungsmittel von Earl Mindell, Heyne-Verlag, ISBN 3-453-15456-8

Die Muntermacher, Wellness von Innen & Co.

Die Vitamin-Bibel für das 21. Jahrhundert, Earl Mindell, Haug Verlag ISBN 3-453-16016-9

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

12. Vitamin B2 (wird auch Riboflavin genannt)

Vitamin B2 wird auch Riboflavin genannt. Das es Bestandteil der Atmungskette (ATP) ist wird es in jeder unserer 70 Billionen Körperzellen gebraucht. Ein Vitamin B2-Mangel ist selten. Strenge Vegetarier und Alkoholiker leiden noch am ehesten an einem Vitamin B2-Mangel.

Riboflavin ist entscheidend beteiligt bei der Energieproduktion aus Kohlenhydraten und Fetten. Andererseits wird es bei allen Stoffwechselprozessen in den Zellen benötigt.

So wird es für Sportler zu einem besonders wichtigen Vitamin, weil es für ausreichend Energie und für leistungsfähige Muskeln sorgt. Es gibt Hinweise, die den Einsatz von Riboflavin auch bei Migräne interessant erscheinen lassen. In der Lebensmittelindustrie wird Riboflavin übrigens unter der Bezeichnung E101 als gelber Farbstoff eingesetzt.

Stress ist ein Vitalstoff-Großverbraucher. Besonders wenn Sie körperlichem oder seelischem Stress ausgesetzt sind oder unter starkem Leistungsdruck stehen gehen Ihre Reserven an Vitalstoffen schnell zur Neige. In Stresssituationen verbraucht der Körper die doppelte Menge an Vitamin B2.

Der Körper braucht es, um das Stresshormon Adrenalin aus den Nebennieren auszustoßen. So werden die gesamten Reserven des Vitamins verbraucht und fehlen dann im Stoffwechsel.



Ungesunde Ernährung ist die Hauptursache, dass zwei von drei Menschen bei uns an einem Vitamin-B2-Mangel leiden. Bei älteren Menschen hat jeder zweite zu wenig B2 im Körper.

Um das gespeicherte Fett aus der Fettzelle zu holen ist Vitamin B2 notwendig. Wenn Sie also weniger essen weil Sie abnehmen wollen, nehmen Sie auch automatisch weniger Riboflavin mit der Nahrung zu sich. Deshalb ist es während einer Diät besonders wichtig, die Nahrung mit Vitamin B2 zu ergänzen. Sport steigert den Bedarf an Vitamin B2 zusätzlich durch die vermehrte Energieproduktion und Anregung der Fettverbrennung.

Tipp: Als Vegetarier sollten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Hülsenfrüchten und grünem Blattgemüse achten, um einen Vitamin B2-Mangel vorzubeugen.

Was kann B2 für Sie tun?

- wichtig für den Eiweiß- und Fettstoffwechsel
- wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel
- unentbehrlich für Zellenergie und Zellatmung
- hilft beim Aufbau der Nervenschutzschicht
- wichtig für scharfes Sehen
- hält Haut und Haare gesund
- unterstützt die Schilddrüsenfunktion
- unterstützt Wachstum und Fortpflanzung
- sorgt für feste Fingernägel
- hilft bei Migräne
- Antioxidantienfaktor: Riboflavin wirkt oxidationshemmend in den Zellen
- Als Coenzym ist Vitamin B2 notwendig bei der Wiederverwertung von oxidiertem Glutathion
- Riboflavin hält die Abwehrmechanismen des Gewebes (Antioxidantien) gegen die Oxidation aufrecht
- Energieproduktion: Riboflavin ist in jeder Zelle in der Atmungskette (im ATP) vorhanden
- Vitamin B2 ist erforderlich für die ordnungsgemäße Funktion des Dämmerungssehens
- Es reguliert den Auf- und Abbau von Blutfarbstoffen
- Vitamin B2 unterstützt die Entgiftung der Leber

Mögliche Warnzeichen bei B2 Mangel

- Risse in den Mundwinkeln, spröde Lippen
- Brennende, gerötete, müde Augen
- dünnes Haar und Haarausfall
- Konzentrationsmangel und Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Müdigkeit

Ein isolierter Riboflavin-Mangel ist selten, fast immer ist er die Begleiterscheinung eines Vitamin-B-Komplex-Mangels.

Natürliche Quellen für B2

Leber, Champignons , Bierhefe , Spinat und anderes grünes Blattgemüse, Joghurt, Käse und andere Milchprodukte , Bierhefe, Weizenkeime, Niere, Mandeln, Eier, Hülsenfrüchte

Vitamin B2 (Riboflavin) ist extrem lichtempfindlich. Milch und Milchprodukte sollten aus diesem Grund in lichtundurchlässigen Behältnissen aufbewahrt werden.

Vitamin B2 bestellen

Quellenverzeichnis:

Burgerstein, Uli P., Schurgast, Hugo, Ihr Einkaufsführer Vitamine, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2003

Brugerstein et. al., Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 10. vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2002

Dietl. H., Ohlenschläger G., Handbuch der Orthomolekularen Medizin - Prävention und Therapie durch körpereigene Substanzen, 2. verbesserte Auflage, Karl. F. Haug. Verlag, Heidelberg, 2001

Gröber, U., Orthomolekulare Medizin - Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002

Gröber, U., Mikronährstoffe für die Kitteltasche, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002

Gröber, U. Der taxofit-Vitalstoff-Check - Gesund und fit mit Vitaminen, Mineralien und weiteren bioaktiven Stoffen, Knauer Ratgeber Verlage, München, 2004

Lechner, J., Vitalstoffe und Gesundheit Orthomolekulare Ernährung - Bausteine des Lebens, Fit Food Verlag, München 2001

Lininger Skye W. et. al., The natural pharmacy, 2nd revised edition, Prima Publishing / Healthnotes Inc., 1999

Zimmermann, M., Burgerstein Mikronährstoffe in der Medizin: Prävention und Therapie; ein Kompendium, Haug, Stuttgart, 2001

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

13. Vitamin B3 (für Ausgeglichenheit und innere Ruhe)

Vitamin B3 ist auch unter den Namen Niacin (Nicotinsäure) und Niacinamid (Nicotinsäureamid) bekannt. Dieses Vitamin sollte man aber keinesfalls mit dem schädlichen Nicotin im Tabak verwechseln. Vitamin B3 kann von unserem Körper aus Tryptophan selbst hergestellt werden. Es ist unbedingt notwendig für die Energiegewinnung und es fördert die Durchblutung.

Auf die Verwertung kommt es an!

Nach der Entdeckung Amerikas durch Columbus gab es reichlich neue Nahrungsmittel wie Tomaten, Kartoffeln, Bohnen, Chili und auch Mais. Vor allem in Norditalien wurde Mais bald der Hauptbestandteil der Ernährung (Polenta).

Das im Mais enthaltene Vitamin B3 ist jedoch für den Menschen nicht verwertbar. Und so kam es zu einer bisher unbekanntem Krankheit mit dem Namen Pellagra, was übersetzt "raue Haut" bedeutet. Bei diesem extremen Vitamin-B3-Mangel wird die Haut schuppig, es kommt zu Durchfall und geistiger Verwirrung.

Zur Belebung von Körper und Geist.

Vitamin B3 bildet gemeinsam mit Eiweiß hunderte verschiedener Enzyme, welche im Körper zur Herstellung von Energie notwendig sind. Es ist auch für eine ausreichende Bildung von Neurotransmittern im Gehirn entscheidend und belebt so auch den Geist.

Tipp: Der größte Feind von Vitamin B3 ist Zucker. Wenn Sie oft Bonbons, Schokoriegel, Gummibärchen, Cola und andere Limonaden konsumieren, kann das schon sehr bald zu einem Vitamin B3 Mangel führen.

Funktionen von Vitamin B3

Antioxidans: Vitamin B 3 ist Bestandteil der bedeutendsten vitalen Redoxsysteme NAD und NADP (Nicotinamid-adeninfinukleoid) und wirkt entgiftend.

Blutzucker: Zusammen mit Chrom ist Niacin Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors, welcher für die Regulierung von Insulin und des Blutzuckerspiegels zuständig ist.

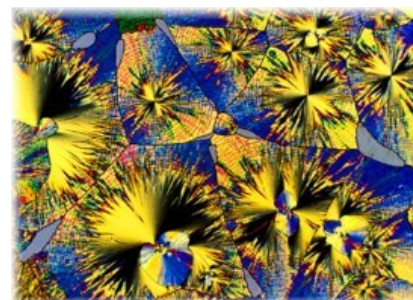
Fettstoffwechsel: Vitamin B3 senkt das Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin, erhöht HDL-Cholesterin. Dadurch unterstützt es die Vorbeugung vor Arteriosklerose

Gen-Reparatur: Niacin vermehrt die Produktion von Proteinen im Zellkern, die z. B. die Brücken an der DNA reparieren. Diese Brücken entstehen z. B. durch Oxidation, Stress oder Umweltbelastungen

Zellstoffwechsel: Niacin ist an der Bildung von 200 Enzymen im Körper beteiligt, ebenso an der Biosynthese von Fettsäuren und Steroiden, es kurbelt die Energieproduktion an.

Was kann B3 für Sie tun

- steigert die Energie
- wichtig für den Eiweiß- und Fettstoffwechsel
- kann den Cholesterinspiegel senken
- regelt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut
- lindert Migräneschmerzen
- sorgt für die Herstellung der Sexualhormone
- fördert einen gesunden Schlaf
- stärkt die Nerven



Erste Warnzeichen bei einem Mangel

- Kopfschmerzen, Depressionen und Nervenschwäche, Muskelschwäche, Mundgeruch, Müdigkeit, Rissige Haut und Hautentzündungen, Empfindliches Zahnfleisch, Zerstreutheit, Folgen eines Vitamin B3 Mangels
- Haut: PELLAGRA-Syndrom (= raue Haut), gerötete, rissige, schuppige, verhärtete Stellen an den Körperteilen, die Sonnenlicht ausgesetzt sind, ebenso an den Ellenbogen, Knien, im Nacken, auf dem Handrücken und an den Unterarmen
- Mund, Lippen: entzündete, schmerzhaft, geschwollene Zunge, aufgesprungene Lippen
- Nervensystem: Angstzustände, Müdigkeit, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Emotionsschwankungen, Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit, Delirium
- Psyche: Halluzinationen, Paranoia, schwere Depressionen
- Verdauungssystem: verminderte Abgabe von Verdauungssäften, Magenerweiterung und -schwellung, Blähungen, Erbrechen, Durchfall
- Migräne: Migräne infolge von Durchblutungsstörungen

Vitamin B3 bestellen

Quellen:

Burgerstein, Uli P., Schurgast, Hugo, Ihr Einkaufsführer Vitamine, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2003
Brugerstein et. al., Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 10. vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2002
Dietl. H., Ohlenschläger G., Handbuch der Orthomolekularen Medizin - Prävention und Therapie durch körpereigene Substanzen, 2. verbesserte Auflage, Karl. F. Haug. Verlag, Heidelberg, 2001
Gröber, U., Orthomolekulare Medizin - Ein Leitfad für Apotheker und Ärzte, 2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002
Gröber, U., Mikronährstoffe für die Kitteltasche, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002
Gröber, U. Der taxofit-Vitalstoff-Check - Gesund und fit mit Vitaminen, Mineralien und weiteren bioaktiven Stoffen, Knauer Ratgeber Verlage, München, 2004
Lechner, J., Vitalstoffe und Gesundheit Orthomolekulare Ernährung - Bausteine des Lebens, Fit Food Verlag, München 2001
Lining Skye W. et. al., The natural pharmacy, 2nd revised edition, Prima Publishing / Healthnotes Inc., 1999
Zimmermann, M., Burgerstein Mikronährstoffe in der Medizin: Prävention und Therapie; ein Kompendium, Haug, Stuttgart, 2001

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

14. Vitamin B5 (das Vitamin gegen graue Haare)

Heilt Wunden und hilft Haaren - Ihr Vitamin gegen graue Haare

Pantothensäure oder Vitamin B 5 ist besonders für glänzendes und dichtes Haar sowie eine schöne Haut wichtig. Gemeinsam mit den anderen Vitaminen des B-Komplexes ist es für die Energieproduktion verantwortlich und kann bei chronischer Müdigkeit und Migräne hilfreich sein. Der Name pantothen (von griechisch pantos: überall), dass die Pantothensäure fast in allen Nahrungsmittel zu finden ist. Auch in unseren Körperzellen ist es nahezu allgegenwärtig.

Fit und Aktiv mit Vitamin B5

Pantothensäure ist, wie übrigens alle B-Vitamine, maßgeblich an der Energieproduktion des Körper beteiligt. So hilft es mit, dass wir uns aktiv und wach fühlen. Das es an der Bildung der Stresshormone beteiligt ist, kann Pantothensäure helfen Stress-Situationen besser zu meistern. Sei es im Beruf, bei Partnerproblemen oder während sportlicher Aktivität.

Tipp: Wenn Sie in der Früh schwer aus dem Bett kommen und sich Arme und Beine steif anfühlen und nur mühsam vielleicht sogar schmerzhaft bewegen lassen, dann könnte ein Mangel an Vitamin B5 der Grund sein.

Funktionen von Pantothensäure (Vitamin B5)

- Vitamin B5 es transportiert kleine Moleküle, die beim Abbau von Fettsäuren und Zucker entstehen an die Stellen, wo die Energie produziert wird
- Spielt eine Rolle bei der Synthese der verschiedene Aminosäuren und Proteine (einschließlich Hämoglobin
- Ist wichtig für die Synthese des Neurotransmitters Acetylcholin
- Ist wichtig für die Synthese von Fettsäuren und ihrer Einbindung in die Zellwände
- Spielt eine Rolle bei der Bildung von Cholesterin, Steroidhormonen, Sexualhormonen und Vitamin D
- Kann diätetisch unterstützend wirken, wenn durch Stress nicht abgenommen wird.

Erste Warnzeichen bei einem Mangel

Vitalitätsverlust, vorzeitig ergraute Haare, Haarausfall, Gelenksteife und Gelenkschmerzen, Reizbarkeit, Verstopfung, Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, Lenschwäche, Sehbeschwerden

Natürliche Quellen für Pantothensäure

Innereien (vor allem Leber, Nieren und Herz), Muskelfleisch, Hefe und Bierhefe, Eigelb, Vollkornprodukte und Getreide, Weizenkleie, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Hühnerfleisch

Hinweis: Panthothensäure ist empfindlich gegen Hitze, Säure und alkalische Stoffe.

B5 bestellen

Quellen:

Burgerstein, Uli P., Schurgast, Hugo, Ihr Einkaufsführer Vitamine, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2003

Brugerstein et. al., Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 10. vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2002

Dietl. H., Ohlenschläger G., Handbuch der Orthomolekularen Medizin - Prävention und Therapie durch körpereigene Substanzen, 2. verbesserte Auflage, Karl. F. Haug. Verlag, Heidelberg, 2001

Gröber, U., Orthomolekulare Medizin - Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002

- Gröber, U., Mikronährstoffe für die Kitteltasche, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002
- Gröber, U. Der taxofit-Vitalstoff-Check - Gesund und fit mit Vitaminen, Mineralien und weiteren bioaktiven Stoffen, Knauer Ratgeber Verlage, München, 2004
- Lechner, J., Vitalstoffe und Gesundheit Orthomolekulare Ernährung - Bausteine des Lebens, Fit Food Verlag, München 2001
- Lininger Skye W. et. al., The natural pharmacy, 2nd revised edition, Prima Publishing / Healthnotes Inc., 1999
- Zimmermann, M., Burgerstein Mikronährstoffe in der Medizin: Prävention und Therapie; ein Kompendium, Haug, Stuttgart, 2001

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

15. Vitamin B6 (das Vitamin für Ihre Muskeln)

Manager für Ihr Körpereweiß

Vitamin B6 wird auch als Pyridoxin oder Pyridoxin Hydrochlorid (HCl) bezeichnet. Im Stoffwechsel hat Vitamin B6 sehr viele verschiedene Aufgaben. Die wichtigsten Aufgaben liegen dabei im Bereich des Aminosäure-Stoffwechsels, der ohne Vitamin B6 nicht funktioniert.

Bei einem Mangel werden als erster das Nerven- und Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen. Die neuesten Forschungsergebnisse zur orthomolekularen Medizin gehen davon aus, dass mehr als 100 Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen, aber auch ernste Erkrankungen auf einen Mangel dieses wichtigen B-Vitamins zurückzuführen sind.

Ein Mangel an Vitamin B6 ist neben dem Folsäure-Mangel, der häufigste Vitamin-B-Komplex-Mangel in Deutschland. Bei den Frauen von 19 bis 36 Jahren erreichen 76% nicht einmal die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) vorgegebene Minimalzufuhr. Bei den Männern sind es immerhin in diesem Altersbereich noch 53%, die die Mindestzufuhrmengen nicht erreichen.

Vitamin B6 macht Muskeln aus Eiweiß

Für Sportler ist Vitamin B6 von entscheidender Bedeutung, weil es zur Umwandlung von Nahrungseiweiß in Muskeln unbedingt notwendig ist. Je mehr Eiweiß gegessen wird, desto höher ist der Bedarf an Vitamin B6. Doch nicht nur der Muskel besteht aus Eiweiß.



Auch alle Enzyme, das gesamte Immunsystem, alle Botenstoffe im Gehirn sind auf eine ausreichende Vitamin B6 Zufuhr angewiesen. Daran erkennt man, wie wichtig dieses Vitamin für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden ist.

Vitamin B6 Mangel ist häufiger als Sie denken

Durch ungesunde Ernährung tritt ein Mangel an Vitamin B6 sehr häufig auch bei uns auf. Laut Studien kommt es bei 53% der Männer und sogar bei 76% der Frauen vor, dass sie nicht einmal die empfohlene Mindestzufuhr dieses Vitamins erreichen, um gesund zu bleiben. Vor allem schwangere Frauen und ältere Menschen leiden an den Folgen von Vitamin B6 Mangel.

Tipp: Bereits drei Stunden nach der Einnahme der Pille sinkt die Vitamin B6-Konzentration um 20%. Dies könnte psychische Störungen bei Frauen zur Folge haben. Vitamin B6 ist auch in den Wechseljahren besonders wichtig, da eine ausreichende Zufuhr dem rasch fortschreitendem Knochenabbau entgegenwirkt.

Funktionen von Vitamin B6 :

Blutzuckerspiegel: Es ist notwendig für die Umwandlung von Protein- und Kohlehydratspeichern in Glucose zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels zwischen den Mahlzeiten

Fettstoffwechsel: Vitamin B6 ist an der Synthese von Fetten (Lipiden) für die Myelinscheiden zum Schutz des Nervenmarks beteiligt

Serotonin-Synthese: Es ist beteiligt an der Synthese des Neurotransmitters Serotonin, welcher aus Tryptophan gebildet wird (Migränekost: Lachs, Walnüsse, Hühnerfleisch, Bananen - enthalten Tryptophan) und ebenfalls an der Kollagensynthese

Hämoglobin-Synthese: Pyridoxin ist außerdem an der Synthese von Hämoglobin beteiligt und wichtig für den Sauerstofftransport durch die Erythrozyten

Leber: Bringt die Eiweißsynthese in der Leber wieder in Gang und wirkt günstig auf die Leberregeneration

Was kann Vitamin B6 für Sie tun?

- wichtig für den Eiweißaufbau
- entscheidend für den Muskelaufbau
- wappnet Sie gegen Stress
- schützt das Herz
- stabilisiert den Blutzucker
- hilft bei Depressionen
- wichtig im Kampf gegen Osteoporose
- stärkt das Immunsystem
- wichtig für den Gehirnstoffwechsel
- kann PMS lindern

Erste Warnzeichen bei einem Mangel:

Muskelschwäche, Depressionen, Angstzustände, Arthritis, anhaltende Müdigkeit, Taubheitsgefühl in den Gliedern, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit und Nervosität

Nahrungsmittel, die Pyridoxin enthalten

Hefe, Getreide, Keimlinge, Sojabohnen, Leber, Fleisch, Milch, Käse, Eier, Fisch, Grünes Gemüse, Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Birnen, Avocado, Linsen, Spinat

[B6 Pyridoxin bestellen](#)

Quellen:

Burgerstein, Uli P., Schurgast, Hugo, Ihr Einkaufsführer Vitamine, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2003

Brugerstein et. al., Burgersteins Handbuch Nährstoffe, 10. vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2002

Dietl. H., Ohlenschläger G., Handbuch der Orthomolekularen Medizin - Prävention und Therapie durch körpereigene Substanzen, 2. verbesserte Auflage, Karl. F. Haug. Verlag, Heidelberg, 2001

Gröber, U., Orthomolekulare Medizin - Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002

Gröber, U., Mikronährstoffe für die Kitteltasche, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2002

Gröber, U. Der taxofit-Vitalstoff-Check - Gesund und fit mit Vitaminen, Mineralien und weiteren bioaktiven Stoffen, Knauer Ratgeber Verlage, München, 2004

Lechner, J., Vitalstoffe und Gesundheit Orthomolekulare Ernährung - Bausteine des Lebens, Fit Food Verlag, München 2001

Lininger Skye W. et. al., The natural pharmacy, 2nd revised edition, Prima Publishing / Healthnotes Inc., 1999

Zimmermann, M., Burgerstein Mikronährstoffe in der Medizin: Prävention und Therapie; ein Kompendium, Haug, Stuttgart, 2001

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

16. Vitamin B12 (das Vitamin für mehr Lebensfreude)

Das Energiebündel für müde Menschen.

Das mit Abstand erstaunlichste Vitamin ist das Vitamin B12. Selbst herstellen kann es unser Körper nicht. B12 ist ein komplexes Molekül mit einem Kobalt-Atom in seinem Zentrum. Die Struktur ähnelt dem Hämoglobin (Blutfarbstoff)-Molekül. Es ist das einzige Vitamin, das Kobalt als Spurenelement enthält, aber für unsere Gesundheit unverzichtbar ist. Der Abbau einiger Fettsäuren ist Vitamin-B12 abhängig.

Es ist das einzigste B-Vitamin, das trotz seiner Wasserlöslichkeit vom menschlichen Körper gespeichert werden kann; und zwar in der Leber. Cobalamin wird durch Mikroorganismen im tierischen Organismus gebildet. Es kommt somit fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. B12 ist notwendig für die Synthese von Myelin, der schützenden Schicht für viele peripheren Nervenstränge, des Rückenmarks und des Gehirns. Zusammen mit Folsäure ist Cobalamin notwendig bei der Bildung von DNS (Erbsubstanz). Damit hängt die Zellspaltung und Zellvermehrung von Vitamin B12 ab.

Wirkungsweise

Im Magen wird ein Protein (Intrinsic-Faktor) ausgeschieden, das eine Verbindung mit Vitamin B12 aus der Nahrung eingeht und für die Aufnahme (Speicherung) dieses Vitamins notwendig ist (im Alter lässt diese Aufnahme nach). Mit Folsäure und Vitamin B6 zusammen kontrolliert B12 den Homocystein-Spiegel (Ein erhöhter Homocystein-Spiegel wird in Zusammenhang gebracht mit Herzerkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose und Alzheimer-Erkrankung). Ein Mangel an diesem Vitamin macht in den allerersten Anzeichen müde und schlapp. Um B12 für CFS (Chronisches Müdigkeits-Syndrom) einzusetzen, sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden.

Man nimmt B12 als Tabletten (oral), sublingual (Tropfen unter die Zunge) oder als Injektion. Die sublinguale Form empfiehlt sich besonders bei Personen mit Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, weil diese auf Grund ihrer Krankheit nicht in der Lage sind, Vitamin B12 auf natürlichem Weg aufzunehmen.



Bedarf

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt für gesunde Erwachsene die Zufuhr von drei µg täglich.

Natürliches Vorkommen von Vitamin B12

100 g Kalbsleber 60 µg
100 g Miesmuscheln 8,0 µg
100 g Lachs 3,0 µg
100 g Rinderfilet 2,0 µg
1 mittlere Hühnerei 1,0 µg
30 g Emmentaler Käse 0,6 µg
100 ml Vollmilch 0,4 µg

Um den täglichen Nahrungs-Mindestbedarf eines erwachsenen Menschen an Vitamin B12 über die Nahrung abzudecken, müssten Sie z.B. täglich 100 g rohen Lachs essen!

Wann geht das Vitamin B12 verloren?

Pflanzliche Lebensmittel enthalten kein Vitamin B12. Obwohl unsere Darmbakterien kleine Mengen von Vitamin B12-ähnlichen Verbindungen synthetisieren, wird der Bedarf aus der Nahrung nicht einmal teilweise gedeckt. Deshalb bestehen die einzigen bedeutsamen Nahrungsquellen aus tierischen Produkten.

Cobalamin ist hitzeempfindlich, so dass erhebliche Mengen bei der Zubereitung von Speisen verloren gehen können. (z.B. verliert die Milch 30% ihres Vitamin B12-Gehaltes, wenn sie zwei Minuten lang gekocht wird). Da Vitamin B12 durch Hitze zerstört wird, soll Leber bei der Zubereitung nur ganz oberflächlich gebraten werden.

Anzeichen eines Vitamin B12-Mangels/einer Unterversorgung

Der Körper speichert in der Leber B12 großen Mengen und hat so Reserve für drei bis fünf Jahre. Zur Bedarfsdeckung tragen deshalb fast nur tierische Produkte bei. Es können Jahre vergehen, bis sich ein Mangel bemerkbar macht. Der Mangel an diesem Vitamin äußert sich in Müdigkeit, ständiger Nervosität, Depressionen, Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, Gehbeschwerden, Stottern, Mundentzündungen, übler Mundgeruch sowie Menstruationsbeschwerden. Besonders häufig kommt es zu Depressionen infolge einer Unterversorgung. So konnte bei einigen Menschen mit psychischen Problemen ein Mangel an Vitamin B12 als Ursache festgestellt werden. Auch ältere Frauen haben einer Studie zufolge bei einem Vitamin B12 Mangel ein doppelt so hohes Risiko an einer Depression zu erkranken. In amerikanischen Vorstudien wurde festgestellt, dass 47 % der Menschen mit Tinnitus einen erheblichen Mangel an Vitamin B12 hatten. Ebenso wurde in einer Studie mit Frauen in der Menopause festgestellt, dass diejenigen, die nur sehr wenig Vitamin B12 zu sich nahmen, ein höheres Risiko hatten, an Brustkrebs zu erkranken.

Wer sollte Vitamin B12 zu sich nehmen und wer hat einen erhöhten Bedarf?

- Vegetarier, zum Ausgleichen des evtl. Mangels
- Menschen ab ca. 60 Jahren wegen Zellschwäche der Magenwand durch verminderte Nährstoffaufnahme
- Schwangere und Stillende nach Rücksprache mit dem Arzt
- Personen mit Lebererkrankungen (wenn die Speicherkraft der Leber nicht mehr gegeben ist)
- Personen mit Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes (Morbus Crohn, chronische Enteritis und Diarrhoe, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse)
- Alkoholiker, da Magenwände und Leber geschädigt sind
- Raucher, weil die Verstoffwechslung von B12 beeinträchtigt ist
- Personen, die Medikamente (u.a. Pille), cholesterinsenkende Mittel, Magensäure-Hemmer, Antibiotika, Rheumamittel und Antidiabetika) einnehmen
- Personen mit Blutarmut, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Empfindungsstörungen (Kribbeln und Taubheit an den Zehen) aufgrund eines B12-Mangels (z.B. Perniziöser Anämie) .
- Menschen mit Durchfall u. Schleimhautentzündungen (gestörte Nährstoff-Aufnahme)

[Vitamin B12 jetzt bestellen](#)

Quellenverzeichnis:

Burgersteins Handbuch der Nährstoffe, Haug Verlag, ISBN 3-8304-2017-X, Vitamine und Mineralstoffe, AID Verbraucherdienst, 3207/1993, Muntermacher Wellness von Innen & Co, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, ISBN 3-8295-7114-3, Fit durch Vitamine, Klaus Oberbeil, Südwest-Verlag, ISBN 3-517-01422-2,

Shemesh Z, Attias J, Ornan M, et al. Vitamin B12 deficiency in patients with chronic-tinnitus and noise-induced hearing loss. Am J Otolaryngol 1993;14:94-9, Wu K, Helzlsouer KJ, Comstock GW, et al. A prospective study on folate, B12, and pyridoxal 5'-phosphate (B6) and breast cancer. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 1999;8:209-17.

Werbach :R. Foundations of Nutritional Medicine. Third Line Press. Tarzana, California 1997

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

17. B - Vitamine (Übersicht – Funktionen im Körper)

Serotonin und B-Vitamine (Kurzfassung)

Damit der Stoffwechsel immer genug „Glückshormone“ bilden kann, braucht er Hilfsmittel wie das Vitamin B1, um Kohlenhydrate vom Einfachzucker in Energie umzubauen. Beim Umbau von Tryptophan zum „Glückshormon“ Serotonin sind die Vitamine B6, B12 und Folsäure behilflich, die außerdem dem Herz etwas Gutes tun, da sie das Arterioskleroserisiko senken.

Fazit: Wenn die Seele hungert, fehlen manchmal nur die richtigen Nährstoffe.

B-Vitamine und Energiegewinnung

Um Kohlenhydrate im Körper abzubauen und in Energie umzuwandeln, benötigt der Organismus hauptsächlich die Vitamine der B-Gruppe. Diese Vitamine sind alle in irgendeiner Weise für die Energiefreisetzung und für bestimmte Hirn- und Nervenfunktionen verantwortlich. Vitamin B1 (Thiamin) zum Beispiel ist von zentraler Bedeutung. Bei einem Mangel sind der ganze Kohlenhydratstoffwechsel und damit die Energiegewinnung gestört. Als erste Symptome treten erhöhte Reizbarkeit, Müdigkeit, Gedächtnisschwäche auf. Auch die Vitamine B2, B3 und B5 sind für die Energieumwandlung notwendig, während B6 (Pyridoxin) vorwiegend an der Hirnfunktion beteiligt ist.

B-Vitamine und Schmerzempfinden

Besonders die Vitamine B1 und B6 sind eng mit dem Serotonin-Stoffwechsel verbunden. Ein Mangel senkt den Serotoningehalt des Gehirns mit der Folge einer gesteigerten Schmerzwahrnehmung.

Funktionen im Einzelnen; ausführlicher

Vitamin B1

Vitamin B1 (Thiamin) hat vor allem wichtige Bedeutung im Kohlenhydratstoffwechsel. Die klassische Vitamin B1-Mangelerkrankung ist Beriberi. Diese äußert sich in einer Störung der Nervenfunktion und vielen anderen Symptomen (z.B. Herzschwäche).

Verschiedene Faktoren wie Alkohol, Gerbsäure in Schwarzem Tee und Kaffee, Schwefel als Konservierungsmittel, Hitze und Kochwasserverluste verschlechtern die Vitamin B1-Versorgung. Andere Feinde sind Östrogen, Mittel gegen Magensäure und schwefelhaltige Medikamente. Rauchen oder der Verzehr von Süßigkeiten erhöht den B1-Bedarf.

Das Vitamin B1 erfüllt vielfältige Aufgaben im Körper, vom Wachstum bei Kindern bis zur Hilfe gegen Reisekrankheit und bei der Behandlung von Gürtelrose. Wie alle B-Vitamine ist es neurotrop, d. h. wichtig für die Funktion des Nervensystems.

Die hervorragendste Eigenschaft dieses Vitamins ist indessen seine Fähigkeit, die geistige Einstellung des Menschen positiv zu beeinflussen. Man hat es deshalb auch das "Moral-Vitamin" genannt. Vitamin B1 ist für viele Menschen eine unverzichtbare Hilfe bei der Bewältigung von belastenden Situationen wie Krankheiten, Angstzuständen (Prüfungsängste, Phobien) traumatischen Zuständen z.B. nach Operationen usw. Es fördert dann eine positive Grundhaltung, die die glückliche Bewältigung solcher Situationen oft erst möglich macht oder doch erheblich erleichtern kann.

[Vitamin B1 jetzt online bestellen](#)

Vitamin B12

Bereits ein geringer Mangel an B12 kann zu Befindlichkeitsstörungen führen, deren wirkliche Ursache, eben der Vitamin B12 Mangel, häufig nicht erkannt wird, weil die Symptome unspezifisch sind. Es sind Zustände wie eine allgemeine Schwäche und Müdigkeit, depressive Verstimmung,

Gedächtnisstörungen, Veränderungen der Persönlichkeit, Muskelschlaffheit und Bewegungsstörungen. Wo solche Anzeichen auftreten und anderweitige Ursachen nicht erkennbar sind, kann eine Therapie mit Vitamin B12 oft Hilfe bringen.

Mehr Vitamin B12 wird von Frauen benötigt, die regelmäßig die Anti-Baby-Pille anwenden, da Vitamin B12 verstärkt gebraucht wird, um Östrogene abzubauen.

[Vitamin B12 jetzt online bestellen](#)

Vitamin B2

Vitamin B2 (Riboflavin) ist ein wichtiger Stoffwechselfaktor, z.B. aktiviert es B6 und Folsäure. Daher kommt es bei einem Mangel, der in der Dritten Welt häufig vorkommt, zu vielfältigen Störungen. Mangelzustände sind vor allem an den Schleimhäuten (Entzündungen) zu erkennen. Wie die anderen Vitamine der B-Gruppe wird Vitamin B2 nicht im Körper gespeichert, sondern muss regelmäßig durch die Nahrung oder durch zusätzliche Supplementierung zugeführt werden.

Vitamin B2 ist gut für eine gesunde Haut und gesundes Haar sowie für feste Fingernägel. Es ist auch gut für das Sehvermögen und verschafft überanstrengten oder ermüdeten Augen Erleichterung. Meist wird das Vitamin gezielt eingesetzt, wenn Probleme im Mundbereich bestehen, etwa bei rissiger, angeschwollener Zunge oder wenn die Lippen rissig sind und der Mund spröde und trocken ist.

Mangelscheinungen (vor allem spröde und rissige Haut an Mund, Lippen und Genitalien) können leicht bei schwangeren oder stillenden Frauen auftreten. Auch Vegetarier und Menschen, die besondere Diäten einhalten müssen oder keine Milchprodukte zu sich nehmen, sollten auf ausreichende Zufuhr von Vitamin B2 achten.

[Vitamin B2 jetzt online bestellen](#)

Vitamin B6

Pyridoxin hat eine wesentliche Bedeutung im Eiweißstoffwechsel. Es wird auch bei der Bildung von Hormonen wie Serotonin, Melatonin oder Dopamin gebraucht. Bei Mangelscheinungen kann es zu vielfachen Gesundheitsstörungen kommen. Diese zeigen sich vor allem in Hautveränderungen und Störungen des Zentralnervensystems.

Es soll bei den so genannten Frauenleiden (wie z. B. Menstruationsbeschwerden oder Beschwerden der Wechseljahre) Linderung bringen und hat nachweislich die morgendliche Übelkeit schwangerer Frauen verbessert.

Vitamin B6 soll ebenfalls gegen Migräne hilfreich sein. Wenn es regelmäßig zur Vorbeugung eingenommen wird, verringert es die Häufigkeit der Anfälle und mindert deren Beschwerden, falls sie dennoch auftreten. Diese Wirkung soll über einen normalisierenden Einfluss auf Neurotransmitter im Nervensystem zustande kommen.

Studien zeigten auch einen positiven Effekt des Vitamin B6 bei der Therapie des so genannten Karpaltunnel-Syndroms. Durch die Einklemmung eines Nervs im Handgelenk, die vor allem Frauen befällt, kommt es zu Prickeln, Kribbeln, Pelzigsein in den Fingern, Schmerzen und schließlich Steifheit der Hände.

[Vitamin B6 jetzt online bestellen](#)

Pantothensäure (Vitamin B5)

Pantothensäure, Vitamin B5 oder auch "Anti-Stress-Vitamin".

Vitamin B5 ist für Wachstum und eine gesunde körperliche Entwicklung unerlässlich. B5 hilft, bei Stress leichter mit den Belastungen fertig zu werden. Es unterstützt die Arbeit des Immunsystems und fördert eine schnellere Wundheilung. Vitamin B5 wird für einen gesunden Zellaufbau, bei der Entwicklung des zentralen Nervensystems, für den Stoffwechsel von Fett und Kohlenhydraten, aber auch für die Verwertung von PABA (Paraaminobenzoesäure) und Cholin gebraucht. Seinen Ruf als Anti-Stress-Vitamin erhielt B5 durch die Tatsache, dass die Nebennieren bei Belastungen nur dann genügend Stress mindernde Hormone wie Kortison produzieren, wenn ihnen ausreichend Pantothensäure zur Verfügung steht.

Vitamin B5 in hoher Dosierung wird vor allem wegen seiner Fähigkeit zur Bildung von Panthetin genommen. Das Panthetin wandelt sich im Organismus um in einen bemerkenswerten Stoff, das Coenzym A. Coenzym A senkt Cholesterin Werte und transportiert Fett zur Verbrennung in Muskeln.

[Pantothensäure jetzt online bestellen](#)

Biotin

Biotin spielt beim Kohlenhydratstoffwechsel eine große Rolle. Es hilft bei der Verwertung von Eiweiß und ist im Stoffwechsel wichtiger Verbündeter anderer B-Vitamine wie Folsäure, Pantothensäure und Vitamin B12. Außerdem hilft es beim Aufbau von Fettsäuren und bei der Fettverbrennung mit.

Weil Biotin Schwefel enthält, könnte man es auch als Schönheits-Vitamin für Haut, Haare und Fingernägel bezeichnen. Schließlich enthalten diese viel Schwefel, der in die jeweiligen Zellen transportiert werden muss. Da bietet sich Biotin an, welches den Schwefel am richtigen Ort „ablädt“. Schwefel verleiht der Haut und dem Haar seine ölige Schutzfunktion. Deshalb macht Biotin Mangel die Haut grau und das Haar glanzlos. Auch Fingernägel splintern dann schnell.

Biotin kontrolliert aktiv den Fettstoffwechsel und hält sich gleichzeitig gern in Haut- und Haarzellen auf. Deshalb beeinflusst es auch den Fettgehalt der Haut. Wo das Vitamin fehlt, kommt es schnell zu Seborrhöe, einer krankhaft gesteigerten Talgabsonderung der Talgdrüsen. Die Folgen können sein: Haarausfall und Schuppen.

[Biotin jetzt online bestellen](#)

[B-100 Komplex jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

18. Basisinformation zu Vitamin A (Retinol), Beta-Carotin

Die gängigsten Handelsformen: Vitamin A-Acetat, Palmitat und Palmitatsäure, β -Carotin, β -Apo-Carotinal, Carotin-Säureester

Vitamin A (Retinol) ist ein fettlösliches Vitamin, das nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs enthalten ist, uns aber als Provitamin A, bekannt ist. Provitamin A-Carotinoide sind Pflanzenfarbstoffe, aus denen in der Darmschleimhaut Vitamin A entstehen kann. Retinol kann ein bis zwei Jahre in der Leber gespeichert werden. Das wirksamste Provitamin A ist β -Carotin. Man nennt es auch das Augenvitamin. Die Nahrungsmittelindustrie macht sich die färbende Eigenschaft der Carotinoide gerne zu Nutzen. Es wird somit als natürlicher Farbstoff verwendet.

Wirkungen:

Vitamin A ist für uneingeschränkten „Durchblick“ unentbehrlich. Als Bestandteil des Sehpurpurs (Rhodopsin) auf den ca. 130 Millionen Stäbchen in unserem Auge spielt es u.a. für das Farb-Hell-Dunkel-Sehen eine wichtige Rolle. Fehlt Vitamin A, kann sich der Sehpurpur nicht mehr vollständig regenerieren und wir bekommen in der Dämmerung Probleme. Vitamin A schützt die Zelloberfläche des Auges vor Hornhaut zersetzenden Bakterien und wirkt so einer Hornhautreweichung entgegen. Unser Körper braucht Vitamin A für die Schleimhaut-Epithelzellen und für den Knorpel.



Retinol ist unentbehrlich für das Wachstum unserer Knochen und die Fortpflanzung. Es gibt keine gesunde Haut ohne das wichtige Provitamin β -Carotin. Es schützt die Haut vor „Freien Radikalen“. Es ist für die Instandhaltung der dünnen Zellgewebe verantwortlich und für die oberste Zell-Schicht unserer inneren Organe und der Schleimhäute. Man schreibt Carotin auch eine wichtige Rolle in der Krebs-Prävention zu.

Es hat sich bewährt zur Senkung des Cholesterinspiegels, ist wirksam zur Stärkung des Immunsystems durch Erhöhung der Zahl der infektionsbekämpfenden T-Lymphozyten und als ein wesentlicher Faktor zur Senkung des Herzinfarktes. Es hält die äußeren Schichten der Haut gesund und hilft bei der Beseitigung von Altersflecken.

Indikationen:

- Vitamin A-Mangel-bedingte Augenerkrankungen, wie z.B. Nachtblindheit und schlechte Dunkeladaption
- Bestimmte Haut-, Haar- und Nagelveränderungen
- Anfälligkeit bei Schleimhautentzündungen- oder Veränderungen
- Innenohr-Schwerhörigkeit (nur unter ärztlicher Aufsicht)
- Bei schwerer Akne und Psoriasis (Schuppenflechte)
- Mangel an Tränenflüssigkeit
- Dauerhafter Mangel führt zu Einschränkungen des Hörvermögens und zu Gleichgewichtsstörungen
- Schuppige, trockene, faltige Haut
- Glanzlose Haare
- Wachstumsstörungen bei Kindern

Natürliche Quellen sind:

Retinol: Lebertran, Rindsleber, Eier, Milchprodukte, Butter

β -Barotin Süße Kartoffeln, Karotten, Honigmelonen, Spinat, Aprikosen, Pfirsiche

Empfohlene tägliche Vitamin A-Zufuhr entsprechend den Empfehlungen der DGE

- ❖ zur Prävention von Vitamin A- Mangel: Männer 3.300 I.E., Frauen 2.600 I.E.
- ❖ therapeutischer Dosierungsbereich: 20.000 bis 40.000 I.E. (nach Werbach 1990)

[Beta-Carotin jetzt online bestellen!](#)

Hinweise:

Schwangere und Stillende, sowie Frauen mit Kinderwunsch sollten ihre tägliche Gesamtaufnahme auf 8.000 I.E. pro Tag beschränken

Literaturangaben:

1. Die Vitamin-Bibel für das 21. Jahrhundert von Earl Mindell, Heyne Verlag
2. Fit for Fun, Das große Buch der Vitamine
3. Handbuch Nährstoffe, Burgersteins, Haug-Verlag

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

19. Beta-Glucan (zur Senkung des Cholesterinspiegels)

Beta-Glucan ist ein natürliches Polysaccharid (Vielfachzucker), das aus Bäcker-Hefe, Hafer und Pilzen gewonnen werden kann. Pilze beinhalten eine Mischung aus Beta-1,3-Glucan und Beta-1,6-Glucan und gelten deshalb als qualitativ besonders hochwertig. Beta-Glucan ist eine sichere, ungiftige und wirkungsvolle Ergänzung für die, die ihr Immunsystem erhöhen und Cholesterinniveaus senken möchten.

Es ist das einzige Glucan, das wirkungsvoll kranzartige Herzkrankheiten verhindert, indem es erheblich das LDL-Blutcholesterin senkt und das (gut) HDL Cholesterin erhöht.

Die bekanntesten Anwendungsgebiete für Beta-Glucan sind

- Stimulation des Immunsystems
- Senkung des Cholesterin-Spiegels und
- Blutzucker-Kontrolle

In zahlreichen, viel versprechenden amerikanischen Studien an Tieren in den sechziger Jahren zeigte sich, dass Beta-1,3-Glucan die weißen Blutzellen, genauer gesagt, die Makrophagen und die Neutrophilen aktiviert werden.



❖ Durch die Wirkung von Beta Glucan auf das Immunsystem werden die Abwehrkräfte des Körpers gegen Viren, bakterielle, mykotische und parasitäre Krankheiten stark gefördert, was insbesondere für Menschen mit geschwächter Immunität sowie auch für ältere Menschen von Vorteil.

❖ Beta Glucan findet Einsatz bei der vorbeugenden Behandlung bei onkologischen Krankheiten. Es wird besonders für die Fälle empfohlen, bei denen chirurgische Eingriffe mit einer nachfolgenden Radio- oder Chemotherapie erforderlich sind. Es senkt im wesentlichen das Risiko von Entzündungen nach radiologischen Behandlungen und wirkt einer Verschlechterung des Blutbildes entgegen. Die Anwendung von Beta Glucan erhöht damit die Hoffnung für eine erfolgreiche Therapie verschiedener onkologischer Erkrankungen.

❖ Bei Anwendung vor verschiedenen chirurgischen Eingriffen mindert es das Risiko für die Entstehung von postoperativen Infektionen bzw. fördert den Effekt einer antibiotischen Behandlung.

❖ Die orale Verabreichung von Beta Glucan hilft bei der Behandlung von Erkrankungen der Verdauungsorgane wie z.B. Chronischer Gastritis, bei Geschwülsten von Duodenum im Anfangsstadium, bzw. bei inneren Hämorrhoiden ohne chirurgische Behandlung.

❖ Zu Prävention und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats (Arthritis) ist es sehr zu empfehlen, denn es weist mitunter auch starke antibakterielle Wirkung auf.

❖ Beta Glucan mindert durch die Unterdrückung des Cholesterins und der Triglyceride im Blutplasma das Risiko der Entstehung von Gefäßerkrankungen. Deshalb eignet es sich gut zur Vorbeugung von Gefäßerkrankungen (Atherosklerose)

❖ Es aktiviert die Leukozyten (Komponenten des Immunsystems). Das Ergebnis ist eine dauerhafte Stärkung des Immunsystems. Nur ein starkes Immunsystem kann die Basis für eine langfristige Resistenz gegen verschiedene Erkrankungen sein. Vorläufige Tests bei HIV-positiven Patienten zeigten, dass oral verabreichtes Beta Glucan die erste Phase dieser Erkrankung deutlich aufhält. Zusätzlich zu diesen wichtigen Funktionen ist Beta-Glucan ein wirkungsvoller Antioxidans- und freier Radikalreiner.

❖ Eine mit Beta-Glucan aktivierte Makrophage oder ein Neutrophiler erkennt und tötet Tumorzellen, entfernt die zellulären Trümmer, und beschleunigt die Wiederherstellung des zerstörten Gewebes und aktiviert noch andere Komponenten, die das Immunsystem wiederherstellen.

Beta Glucan wird empfohlen für Personen mit

Verminderter Immunität, geschwächtem Organismus, bakteriellen- und Virusinfektionen oder Entzündungen (z.B. Angina, Grippe und Erkältung), Allergien, Magen- und Unterschenkelgeschwüren, hohem Cholesterinspiegel, aber auch für Personen nach einer Chemotherapie und Strahlungsbehandlung, zur Förderung der Blutbildung, bei allgemeiner Müdigkeit, Stress und Körperbelastung. Bei kurzfristigem Gebrauch wird es während einer physischen und psychischen Erschöpfung zur Quelle sofortiger Energie. Langfristig wird es von uns zur Vorbeugung gesundheitlicher Beschwerden empfohlen.

[Beta Glucan jetzt online bestellen](#)

Link-Tipp: Lesen Sie einen interessanten Artikel zu Beta-Glucan auf www.presseportal.de

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

20. Beta-Sitosterin (für eine gesunde Prostata)

Phytosterine (Phytosterole) haben eine cholesterinähnliche Struktur, deswegen **vermindern** sie die **Cholesterinaufnahme im Darm**. Moleküle mit ähnlich chemischer Struktur konkurrieren sozusagen um die Transportwege durch die Darmwand. Schätzungsweise 1 mg Beta-Sitosterin kann die Aufnahme von 1 mg Cholesterin im Darm blockieren.

Sie senken das LDL-Cholesterin um bis zu 13%, das HDL wird nicht beeinflusst. Sterine hemmen die Entstehung krebserzeugender Stoffe, so gelten die Phytosterine als risikomindernd für Brust-, Darm-, Magen- und Prostatakrebs.

Beta-Sitosterin ist ein pflanzliches Phytosterol mit Hormonwirkung. **Es beeinflusst das hormonelle Gleichgewicht in der Prostata und vermindert so Schwellungen und einen Gewebezuwachs**. Störungen beim Wasserlassen werden dadurch verbessert.

Die „Zeitschrift für Phytotherapie“ schreibt in Ausgabe 10, 21, 2000, Seite 270:

Effektiv: Beta-Sitosterin bei BPH

Das Phytopharmakon Beta Sitosterin (Phytosterol) hat einen festen Stellenwert in der konservativen Therapie der benignen Prostatahyperplasie (BPH): Es lindert wirkungsvoll die irritativen und obstruktiven Symptome in den frühen Stadien und ist das einzige pflanzliche BPH-Therapeutikum, dem auch die deutsche Gesellschaft für Urologie in ihren Leitlinien eine Wirksamkeit bestätigt.

Beta-Sitosterin hat aber noch eine andere erstaunliche Wirkung, wodurch es für manche Menschen fast noch wichtiger wird: **Beta-Sitosterin ist der Nährstoff, der die Funktion der Blase aufrecht erhält**. Beta-Sitosterin hemmt u. a. die Aktivität des Enzyms α -Reduktase und trägt so dazu bei, dass die Aktivität der Blasenmuskulatur voll funktionsfähig bleibt.



Eine kürzlich durchgeführte Doppel- Blind- Studie in der Schweiz hat gezeigt, dass in einer Gruppe von 50 Männern, die eine vergrößerte Prostata haben, diejenigen deutliche Besserung verspürten, die Beta-Sitosterin erhielten.

Das Phytopharmakon Beta-Sitosterin wirkt auch langfristig bei Patienten mit benigner Prostatahyperplasie (BPH). Dies hat eine Analyse der Daten von 117 Patienten ergeben, die ein Jahr nach einer sechsmonatigen, multizentrischen, doppelblinden und placebokontrollierten klinischen Studie untersucht worden sind.

Das berichten Dr. Richard Berges und seine Mitarbeiter von der Urologischen Klinik der Ruhr Universität Bochum (BJU 85, 2000, 842).

38 Patienten der Verum-Gruppe setzten die Therapie nach der Studie ein Jahr lang fort und bekamen weiter dreimal täglich 20 Milligramm Beta-Sitosterin (Harzol®). Ihr maximaler Urinfluss hatte sich während der Studie von durchschnittlich neun Milliliter pro Sekunde (ml/s) auf 12,4 ml/s verbessert, ihr Rest-Harn-Volumen war von etwa 65 ml auf 22 ml gefallen. Diese Werte blieben in den folgenden zwölf Monaten unter Beta-Sitosterin stabil.

Bei den 14 Patienten, die nach dem Ende der Studie die Therapie abgebrochen hatten, hatte sich das Rest-Harn-Volumen nach zwölf Monaten wieder verdoppelt, ihr maximaler Urinfluss blieb hingegen konstant. 18 Patienten, die erst mit Placebo und danach nicht weiter behandelt worden waren, hatten kaum veränderte Werte.

Eine Arbeit der Universität Bochum gibt Hinweise, wie Beta-Sitosterin wirken könnte. Das Phytopharmakon erhöht die Produktion des Zytokins TGF (transforming growth factor)- β 1 in Kulturen von Prostata-Stroma-Zellen (Eur. Urol. 37, 2000, 735). Von TGF- β 1 ist bekannt, daß es auf Stroma-Zellen zytostatisch wirkt.

In der Arbeit belegten die Forscher auch, das Beta-Sitosterin in Stroma-Zellen die Proteinkinase-C-Alpha, ein für die Zellteilung wichtiges Enzym, inaktiviert.

Hintergrundinformation gutartige Prostatavergrößerung

Die Vergrößerung der Prostata ist unter dem medizinischen Fachbegriff Benigne Prostata-Hyperplasie (BPH) bekannt. Etwa 50 Prozent aller Männer über 50 Jahre und sogar etwa 80 Prozent aller 80jährigen leiden unter einer gutartigen Vergrößerung der Prostata. Daher wird sie im Volksmund auch als Altersprostata bezeichnet.

Die typischen Symptome sind häufigeres Wasserlassen, nächtlicher Harndrang sowie das Gefühl unvollständiger Entleerung der Blase. Bei einer fortschreitenden Prostatavergrößerung können sich weitere krankhafte Zustände und Veränderungen einstellen, die zu schwersten Erkrankungen führen können.

[Betasitosterin jetzt bestellen](#)

Link-Tipp: Lesen Sie den interessanten Artikel "Phytopharmaka - mit Pflanzen heilen" auf www.gesundheit.de

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

21. Bienenpollen (Propolis - auch unter "Kittharz" bekannt)

Propolis ist ein Naturstoff der Bienen, der auch unter dem Namen "Kittharz" bekannt ist. Im Herbst sammeln die Bienen diesen Harz von Knospen und Zweigen der Bäume und nutzen ihn, um ihren Bau zu desinfizieren und abzudichten. Das mit den DrüSENSÄFTEN der Bienen angereicherte Baumharz wird von vielen Menschen als natürliches Aufbaumittel geschätzt.

Propolis ist reich an Polyphenolen, vor allem an Flavonoiden und Procyanidinen. Diese Inhaltsstoffe zeigen eine starke antioxidative Wirkung und sind in der Lage die so genannte Blut-Hirn-Schranke zu passieren und die antioxidative Wirkung auch im zentralen Nervensystem (Gehirn, Rückenmark) zu entfalten.

Als Heilmittel wird Propolis aufgrund seiner antibiotischen Wirkung und seiner Fähigkeit, das Immunsystem zu stimulieren, geschätzt. Für die Heilwirkungen von Propolis sind in erster Linie die Flavonoide verantwortlich, welche die Arbeit der Fresszellen im Immunsystem unterstützen und die Wundheilung beschleunigen.

Nach neuesten Untersuchungen weisen Propolis-Flavonoide antivirale Eigenschaften gegen Influenza- und Herpes-Viren auf, aber auch antibakterielle und antimykotische (gegen Pilze) Wirkungen. Damit ist Propolis ein Naturstoff, der gleichermaßen gegen Viren, Bakterien und Pilze wirksam ist. In der pharmazeutischen Wissenschaft wurde bis heute noch kein Wirkstoff entdeckt, der ein derart breites Wirkungsspektrum gegen Mikroorganismen aufweist.



Propolis wird in der Naturheilkunde auch zur Behandlung gegen Gastritis eingesetzt, da es gegen das hierfür verantwortliche Heliobacter Pylori zu wirken scheint.

[Propolis jetzt online bestellen](#)

Tipp: Lesen Sie den Artikel "Gesundheit aus dem Bienenstock" auf www.gesundheit.com

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

22. Bio Drain (mindestens einmal im Jahr)

Entgiftung und Entschlackung des Körpers mit BioDrain (ohne zu fasten)

Um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern und zu erhalten, sollte jeder mindestens einmal im Jahr eine Entgiftung und Entschlackung des Körpers durchführen. Mit den BioDrain Tabletten ist es ganz einfach, seinen Körper zu entgiften und zu entschlacken - ohne hierzu Fasten zu müssen.

BioDrain hat eine tief greifende Wirkung auf den Organismus, vitalisiert die wichtigsten Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane und dient vor allem der Entschlackung, Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels. Giftstoffe, die sich in den Körperzellen eingelagert haben, können so schonend über die Ausscheidungsorgane (Leber, Nieren, Haut und Schleimhäute) ausgeleitet werden.



Durch eine effektive Entgiftung und Entschlackung steht dem Körper mehr Energie zur Verfügung, das Wohlbefinden wird gesteigert, die Abwehrkraft gegen Erkrankungen verbessert sich, die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke erhöht sich, die Haut wird sichtbar feiner und frischer und meistens kommt es zu einer Gewichtsreduzierung.

Bei den folgenden Symptomen könnte eine Entgiftung des Körpers angebracht sein:

- ❖ Kopfschmerzen, Müdigkeit, geschwollene Beine, Verdauungsprobleme, Allergien und Steifheit der Gelenke
- ❖ Bei übermäßigen Wasseransammlungen im Körper mit einer oder mehreren der folgenden Erscheinungen: erhöhtes Körpergewicht, Cellulitis, geschwollene Füße und Fußknöchel.

Durchführung der Entgiftung und Entschlackung mit Bio-Drain:

Erste Woche:

Es kommt zu ersten Entgiftungsreaktionen und einer erhöhten Wasserausscheidung und damit Entlastung des Körpers. In seltenen Fällen können leichte Kopfschmerzen und ein metallischer Geschmack im Mund auftreten. Dieses ist normal und ein Anzeichen dafür, dass der Körper die Reinigung und Entschlackung braucht und dass das Präparat wirkt.

Zweite Woche:

Normalerweise ist der größte Teil der Gifte nun beseitigt bzw. ausgeschieden und dem Körper steht mehr Energie zur Verfügung. Die Wasserausscheidung erhöht sich und die Verdauungstätigkeit wird verbessert. Unsere Haut ist das größte Ausscheidungsorgan des Körpers, daher sind evtl. auftretende flüchtige Hautveränderungen ganz normal. Nach ein paar Tagen verschwinden diese Veränderungen wieder und die Haut wird feiner und besser als vorher. Während den ersten 14 Tage verliert man meist an Gewicht.

Nach der Entgiftung und Entschlackung mit Bio-Drain ist der Körper normalerweise frei von Giftstoffen.

Bio-Drain enthält folgende aktive Substanzen:

Chikore-Wurzel (Radix chichi)

- Zur Unterstützung der Darmflora
- Erhöhung des Stuhlvolumens

Pflanzliche Faser (reich an Pektin)

- Stimuliert verschiedene weiße Blutzellen
- Gut für das Immunsystem
- Verbessert den Stuhlgang

Isphagulasamen

- Wirkt abführend

Fruchtmark der Zitrusfrucht (Flavonoide)

- Zur Entwässerung bzw. Entschlackung,
- Reduziert die Wassereinlagerung und Ödeme

Rotklee (Trifolium pratense)

- Blutreinigend
- Verringert das Hungergefühl

Löwenzahn (Taraxacum officinale)

- Reinigt das Blut
- Unterstützt die Funktion der Leber
- Reduziert die Wassereinlagerung

Artischocke (Cynara scolymus)

- Reduziert die Wassereinlagerung
- Unterstützt die Leber- und Gallenblasen-funktion

Echte Goldrute (Solidago virgaurea)

- Reduziert die Wassereinlagerung
- Unterstützt die Nierenfunktion

Thymian (Thymus vulgaris)

- Hemmt das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen (z.B. des Candida-Pilzes)
- Reguliert die Verdauung

Mariendistel (Silybum marianum)

- Unterstützt die Entgiftungsfunktion und schützt die Leber
- Erhöht die Verdauungstätigkeit
- Regt die Bildung von neuen Leberzellen an

Chlorophyll

- Reinigt das Blut

Unterstützende Maßnahmen:

- Reduzierung oder Verzicht Alkohol, Kaffee, Zucker, Rotes Fleisch, Fetthaltige Nahrungsmittel
- Erhöhung der Zufuhr an Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse
- Mehr Bewegung (mäßig) zur Verbesserung der Durchblutung und Ausscheidung bzw. Ausschwemmung von Giftstoffen und Wasser aus dem Körper

DioDrain bestellen

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

23. Biotin (Vitamin H - gut für Haut, Haare, Nägel)

Biotin ist als Coenzym im Stoffwechsel notwendig und gehört zu den wasserlöslichen B-Vitaminen. In der Nahrung liegt der größte Teil des Biotins als Biocytin gebunden vor. Die Nutzbarkeit beträgt nur die Hälfte des insgesamt vorhandenen Biotins. Vitamin H wird auch von Darmbakterien gebildet.

Der Körper kann einen Teil davon nutzen. Zusätzlich ist er aber auch auf die Biotinzufuhr über die Lebensmittel angewiesen. Eier sind eine gute Biotin-Quelle, enthalten allerdings ungekocht eine Substanz (Avidin), welche die Biotin-Aufnahme im Körper blockiert. Kochen zerstört diese Substanz.

Wirkung

Biotin wirkt als Coenzym bei der Bildung von Kohlehydraten über den Weg der Gluconeogenese und der Bildung von Fettsäuren. Das Coenzym hat die Aufgabe, Carboxylgruppen (COOH) zu binden und auf andere Substanzen im Stoffwechsel zu übertragen. Der wichtige Schritt bei der Synthese von Glukose (Blutzucker) hängt von einem Enzym ab, das Biotin enthält.

Die Synthese von Glucose ist notwendig, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und Hypoglykämie (Unterzuckerung) zu verhindern. Biotin spielt eine wichtige Rolle in der Synthese von DNS (Desoxyribonukleinsäure = genetische Erbinformation), die optimales Zellwachstum ermöglicht.

Bedarf

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt gesunden Erwachsenen eine tägliche Zufuhr von Biotin von 30 - 60 µg pro Tag. Schwangere und stillende Frauen sollten lt. DGE auch nicht mehr als die vorgeschriebene Zufuhr einnehmen.

Wer sollte Vitamin H zu sich nehmen und wer hat einen erhöhten Bedarf

- In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an Biotin erhöht
- Antibiotika reduzieren die Aufnahme des Biotin
- Bei Fastenkuren entsteht ein Mangel
- Bei alkoholkranken Menschen erfolgt unzureichende Zufuhr über die Nahrung
- Diabetiker benötigen Biotin zur Unterstützung der Kontrolle des Insulins über den Blutzucker
- Menschen mit trockener, schuppiger Haut, Ekzemen, Haarausfall und brüchigen Fingernägeln
- Menschen, die in großen Mengen rohe Eier essen, sollten unbedingt Biotin zuführen
- Bei stumpfem, sprödem Haar. Biotin gibt wieder seidigen Glanz
- Verbessert Haarspliss und macht brüchige Nägel wieder hart
- Bei seborrhoischer Dermatitis (Hautentzündung mit Talgausschüttung)

Biotin stimuliert die Erneuerung der obersten Hautzellen und beeinflusst das Wachstum und die Qualität von Haaren und Nägeln günstig. Biotin ist in vielen Vitamin B-Komplexen und Multivitamin-Präparaten enthalten.

Vorkommen in der Natur (Biotinreiche Nahrungsmittel) Menge µg

100 g Kalbsleber	75 µg
100 g Sojabohnen	60 µg
30 g Bierhefe	30 µg
50 g Weizenkleie	22 µg
100 g Haferflocken	20 µg
100 g Champignons	16 µg
100 g Hühnerei	16 µg
1 mittlere Avocado	12 µg
1 dl Vollmilch	3,5 µg

Um den täglichen Nahrungs-Mindestbedarf eines erwachsenen Menschen an Vitamin H aus zu decken, müsste man z.B. 30 g Bierhefe essen.

Hinweis

In den USA betrachtet man eine Tagesdosis von 30 µg Biotin als optimal für Männer und Frauen. Die Einnahme eines Biotin-Präparats ist auch in höherer Dosierung ungefährlich und wird meist gut vertragen.

Wann geht Biotin verloren?

Durch Verzehr großer Mengen roher Eier über einen längeren Zeitraum hinweg.

Anzeichen eines Vitamin H-Mangels/einer Unterversorgung

Als Folgen eines Biotinmangels können unter anderem schuppige Hautentzündungen, besonders um Mund und Nase, Haarausfall und Glatzenbildung, Muskelschmerzen, Erbrechen, Depressionen, Müdigkeit und Angstzustände auftreten.

Ebenso: Anfälle, vermindertes Wachstum und verlangsamte körperliche und geistige Entwicklung (bei Kindern mit vererbtem Fehler im Biotin-Stoffwechsel), Magenschmerzen, Taubheit und Kribbeln in den Extremitäten (Hände und Füße, Konjunktivitis (Bindehautentzündung))

[Biotin jetzt online bestellen](#)

Quellenverzeichnis:

Burgersteins Handbuch der Nährstoffe, Haug-Verlag, ISBN 3-8304-2017-X

Muntermacher, Wellness von Innen & Co.

Vitamine und Mineralstoffe, AID Verbraucherdienst informiert, 3207/1993

Werbach :R. Foundations of Nutritional Medicine. Third Line Press. Tarzana, California 1997

Tipp: Weitere Informationen zu Biotin erhalten Sie auch unter www.gesundheit.com

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

24. Boswellia Serrata (Weihrauch - entzündungshemmend)

Schon seit frühester Zeit wird Weihrauch für gesundheitliche Zwecke genutzt. Inzwischen wurde die uralte Heilpflanze neu entdeckt und ihre Wirkung im Licht moderner medizinischer Anwendung untersucht. Vor allem bei entzündlichen Prozessen ist die Heilkraft von Weihrauch mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen und klinisch erprobt.

Es gibt ca. 20 Arten des Weihrauchbaumes. Vitamehr verwendet die in Indien beheimatete und aus der klassischen ayurvedischen Medizin bekannte Art *Boswellia Serrata*.

Die wichtigsten Anwendungsbereiche des Weihrauchs sind:

- rheumatische Erkrankungen (Rheuma, Weichteilrheuma, Fibromyalgie)
- chronischer Polyarthrit
- entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Divertikulitis)
- Hirntumore
- chronisches Asthma
- Psoriasis (Schuppenflechte), Neurodermitis

Die Hauptwirkstoffe des Weihrauchs sind die Boswelliasäuren. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass diese eine deutliche entzündungshemmende Wirkung haben. Hierbei wird ein bestimmtes Enzym (die so genannte 5-Lipoxygenase) gehemmt, wodurch Entzündungen reduziert werden aber auch dem Zusammenziehen der Bronchien beim Asthma entgegengewirkt wird.

An der Universitätsklinik Mannheim wurde von Dr. Henning Gerhardt eine Studie mit Patienten durchgeführt, die an der Darmerkrankung Colitis Ulcerosa leiden. Das Ergebnis zeigte eine gute Wirksamkeit und Verträglichkeit.



Im Gegensatz zu den herkömmlichen, nicht-steroidalen Entzündungshemmern, bewirkt eine längere Einnahme von *Boswellia* keine Reizung und kein Geschwür des Magens.

Neben dem Einsatz von Weihrauch bei Colitis Ulcerosa wurden ebenso positive Erfahrungen mit anderen Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn und Divertikulitis, gesammelt.

Professor T. Simmet von der Universität Bochum vermeldete Erfolge in der Krebsbehandlung. Beobachtet wurde eine deutliche Hemmung des Tumorzellenwachstums und sogar der Abbau von Tumorzellen bei Gehirntumorpatienten. Dabei verschwanden Kopfschmerzen und Lähmungen. Sowohl in Anfangs- als auch im fortgeschrittenen Stadium waren erstaunlich gute Ergebnisse zu verzeichnen. Neueste Arbeiten zeigen, dass Boswelliasäuren sogar Ödeme, die sich um Gehirntumoren bilden, bekämpft werden können.

Studien, die bei einer Tagung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie vorgestellt wurden, bestätigten die entzündungshemmende Wirkung des Weihrauches bei Rheumatischen Erkrankungen

In der Wissenschaftszeitschrift "New Scientist" wurde dem Weihrauch ein ausführlicher Bericht gewidmet, in welchem über die lindernde Wirkung bei chronischen Atemwegserkrankungen (Asthma) berichtet wurde.

Wissenswertes

Weihrauch ist ein sehr gut verträgliches Heilmittel, von dem keine Nebenwirkungen bekannt sind. Es werden zurzeit keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln beschrieben. Lediglich während der Schwangerschaft und der Stillzeit sollte auf eine Einnahme verzichtet werden.

Weihrauch (Boswellia Serrata) jetzt bestellen

Historisches / Volksheilkunde

Die Anfänge der Naturheilkunde sind eng verwoben mit religiösen Traditionen. Der Weihrauch hat schon seit langem seinen Platz in den Religionen der Welt. Früher wurde er (zusammen mit Myrrhe) verwendet, weil man seinem Duft eine beruhigende Wirkung zuschrieb. Schon die alten Ägypter wussten, dass man mit Düften Psyche und Wohlbefinden beeinflussen könne.

Weihrauch und Myrrhe sollten seelisches Gleichgewicht wiederherstellen, Räucherungen des Körpers die sexuelle Ausstrahlung ägyptischer Frauen steigern. Weihrauch findet bereits Erwähnung im altägyptischen Papyrus Ebers aus der Regierungszeit Amenophis I (ca. 1600 v Chr.).

Er wird als Bestandteil vieler Rezepturen genannt, z.B. zur Behandlung von Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Verletzungen und Eiterungen am Auge, bei Entzündungen des Ohres, zur Wundbehandlung, Leberschwäche, Gelbsucht, Entzündungen des Afters, Juckreiz, Krätze, Hautgeschwüre, Verhärtungen in den Gelenken, bei rheumatischen Gelenkbeschwerden, zur Erleichterung der Geburt und bei Amenorrhoe.

In der Ayurvedischen Medizin Indiens wird Weihrauch seit über 3000 Jahren besonders erfolgreich bei zwei Indikationsgebieten eingesetzt, bei entzündlichen Erkrankungen und Nervenleiden. Auch bei subakuter Bronchitis, chronischen Lungenleiden, Leukorrhoe und chronischer Laryngitis ist die Anwendung beschrieben.

Auch in der babylonischen und assyrischen Medizin finden sich Beispiele für die Anwendung. Weihrauch hatte einen festen Platz als Pharmakon in der klassischen griechischen Medizin, wie die hippokratischen Schriften belegen. Auch bei Plinius und anderen Autoren des antiken Rom finden sich Hinweise. Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) beschreibt Weihrauch als adstringierendes und erwärmendes Mittel, das bei Erkrankungen der Luftröhre, bei Ohrenschmerzen und Blutspeien verwendet werden konnte.

Quellenverzeichnis:

Burgersteins Handbuch der Nährstoffe, Haug-Verlag, ISBN 3-8304-2017-X

Muntermacher, Wellness von Innen & Co.

Vitamine und Mineralstoffe, AID Verbraucherdienst informiert, 3207/1993

Werbach :R. Foundations of Nutritional Medicine. Third Line Press. Tarzana, California 1997

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

25. Bromelain (entschlackend, verdauungsfördernd)

Welche Funktionen hat Bromelain im Körper?

Bromelain ist ein Enzym, das aus den unreifen Früchten und vor allem aus den Stämmen der Ananaspflanze gewonnen wird. Enzyme sind als Biokatalysatoren unverzichtbar für alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Seine verdauungsfördernden und „entschlackenden“ Eigenschaften sind bereits seit Jahrzehnten, insbesondere aus verschiedenen Diätprogrammen bekannt.

Bromelain gehört zur Gruppe der Eiweiß spaltenden Enzyme. Es kann im Gegensatz zu vielen anderen Enzymen in nennenswerter Menge vom Magen-Darm-Trakt resorbiert, also in die Blutbahn aufgenommen, werden.

Neben seiner verdauungsfördernden Wirkung hat Bromelain entzündungshemmende Eigenschaften und wird aufgrund dessen gern bei kleineren Sportverletzungen verwendet. Nach akuten Verletzungen, wie Prellungen, Muskelfaserriss, Bänderdehnung, Verrenkung oder Folgen von Fehlbelastungen wie Schleimbeutelentzündung, Knochenhautreizung etc. kommt es zu Schwellungen, Blutergüssen, Entzündungen und vor allem Schmerzen.

Hier kann Bromelain zu einer raschen Linderung bzw. Behebung der Symptome führen. Neben einem deutlich kürzeren Heilungsverlauf ermöglicht Bromelain eine kurze Regenerationszeit. Insbesondere bei Kontaktsportarten wie Fußball, Handball, Kampfsport oder Ausdauersport wie Marathon hat sich eine prophylaktische Gabe bewährt.

Auch bei Rheumapatienten kann Bromelain Linderung verschaffen. Darüber hinaus wird Bromelain in der Kardiologie eingesetzt, da es dem Verklumpen der Blutkörperchen entgegen wirkt und somit die Arteriosklerose bekämpft.

Letztlich wird Bromelain in der Krebstherapie erfolgreich eingesetzt. Bromelain kann einer Metastasenbildung effizient entgegenwirken und damit die Überlebensrate und die Lebensqualität von Krebspatienten deutlich verbessern. Die Ursache hierfür liegt darin, dass Bromelain ein spezielles Adhäsionsmolekül, mit dem sich die vagabundierenden Krebszellen festhalten, neutralisieren kann und damit die Tumorzellen nicht mehr an anderen Zellen im Körper andocken können und so deutlich seltener Metastasen entstehen können.



Wie Bromelain im Körper wirken kann

- lindert rheumatische Beschwerden
- verdauungsfördernd
- entzündungshemmend in Gewebe,
- Gelenken und Magen-Darm-Trakt
- beschleunigt den Abbau von Ödemen
- wirkt der Arteriosklerose entgegen aufgrund seiner
- Durchblutungsfördernden Eigenschaften
- stärkt das Immunsystem u. a. durch Abbau von Antigenen und
- Bildung bestimmter Zytokine (Interleukine und Tumor-Nekrose-Faktor)

Es gibt Studien, die die Wirksamkeit von Bromelain bei Nasennebenhöhlen-Entzündung nachweisen, was ebenfalls auf seine entzündungshemmenden Eigenschaften zurückgeführt wird.

In einer Studie führte die Kombination von Bromelain und Trypsin bei antibiotisch therapierten Harnwegsinfekten in 100% zur Heilung im Vergleich zur Kontrollgruppe, in der nur Antibiotika eingenommen wurden und 46% der Studienteilnehmer geheilt werden konnten.

Auch bei Patienten mit Rheumatoider Arthritis, einer chronisch entzündlichen Gelenkerkrankung, wurden in einer vorläufigen Studie bei 73% der Studienteilnehmer nach 3 Wochen bis 13 Monaten gute bis ausgezeichnete Ergebnisse beobachtet.

Auf Grund seiner blutverdünnenden Eigenschaften reduziert Bromelain außerdem die Beschwerden bei Angina pectoris (Herzkranzgefäßverengung) und Thrombophlebitis (Venenentzündung). Da es außerdem Schleim verflüssigend wirkt, kann es auch bei Asthma und chronischer Bronchitis hilfreich sein.

Eine positive Wirkung von Bromelain auf die weißen Blutkörperchen kann möglicherweise zu einer Stärkung des Immunsystems beitragen. Eindeutige Ergebnisse liegen in diesem Zusammenhang jedoch noch nicht vor.

Nebenwirkungen von Bromelain wurden bisher kaum beobachtet. In einer vorläufigen Studie wurde eine Erhöhung der Pulsrate nach Einnahme von Bromelain festgestellt. Wegen der Blut verdünnenden Wirkung wird außerdem von der Kombination mit entsprechenden Medikamenten abgeraten.

[Bromelain jetzt online bestellen](#)

Tipp: Lesen Sie den interessanten Artikel "Ananas - gesunde Verdauungshilfe aus den Tropen" zur gleichnamigen NDR Visite-Sendung [hier](#).

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

26. Vitamin C (nicht nur ein Radikalfänger)

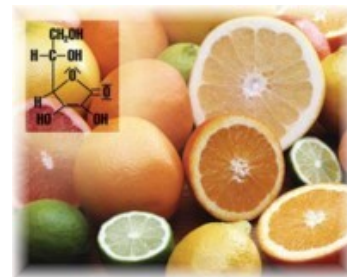
Vitamin C und das Immunsystem - was Vitamin C so alles kann

- Vitamin C steigert die Beweglichkeit und Aktivität der Abwehrcellen, so dass sie schneller für Abwehrfunktionen bereitstehen.
- Bei einer täglichen Vitamin-C-Aufnahme von 1 g wurde eine deutliche Zunahme von spezifischen Abwehrstoffen (Immunglobulinen) festgestellt.
- Vitamin C führt zu einer erhöhten Konzentration an Komplement.
- Es steigert die Serumkonzentration an Interferon, das als Reaktion auf einen Virusinfekt gebildet wird.
- Im Laborexperiment kann hoch dosiertes Vitamin C die Menge der Rhinoviren, die sich in menschlichen Zellkulturen vermehren, auf 1:40 senken.
- Die in aktivierten Leukocyten entstehenden freien Radikale werden von Vitamin C aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften abgefangen und so eine mögliche Zellschädigung verhindert.

Ester-C®

Ester C® wurde 1998 patentiert (Patent Nr. 4.822.816).

Ester C® enthält eine Mischung von Mineral-Ascorbat (säurefrei) und Vitamin C-Metaboliten. Diese beiden Substanzen unterstützen sich gegenseitig in der Wirkung und steigern die Aufnahme sowie die Verwertbarkeit des Vitamin C.



In intensiven Untersuchungen durch eine Gruppe von Chemikern, Ernährungswissenschaftlern und Pharmakologen wurde die Anwesenheit der natürlich vorkommenden Metaboliten von Vitamin C in Ester C® nachgewiesen. Diese Metabolite sind Zwischensubstanzen im Stoffwechsel, wie sie auch im Körper bei der Verstoffwechslung von Vitamin C entstehen. Bei der Einnahme von herkömmlichen Vitamin C Produkten scheint die Höhe dieser wichtigen Metaboliten im Körper jedoch erst durch die Einnahme von sehr hohen Dosen Vitamin C zu steigen. Ester C® dagegen liefert diese wichtigen Metabolite in einer ausreichend hohen Konzentration. Und diese Metabolite -egal ob sie vom Körper selbst gebildet werden oder mit einem Vitamin C Ergänzungsmittel wie Ester-C® zu sich genommen werden- können den Transport und die Verwertung von Vitamin C beeinflussen.

Dr. Anthony Verlangieri, Professor der Pharmakologie und Toxikologie an der Universität in Mississippi untersuchte, wie sich diese Metaboliten und Vitamin C im Körper gegenseitig beeinflussen. Seine Arbeit zeigte, dass Vitamin C Metabolite -vor allem Threonat- in einem direkten Zusammenhang mit erhöhten Vitamin C Konzentrationen im Blut stehen. Dieses Threonat dient als ein "intrazellulärer Türöffner", der es dem Vitamin C erlaubt, schnell und effizient in die Zelle zu gelangen. Dadurch wird Ester-C® zu dem einzigen Vitamin C, das für den menschlichen Körper sofort verfügbar ist.

In einem Vergleich der zellulären Absorption (der Aufnahme in die Zelle) von gewöhnlichem Vitamin C und Ester C® wurde gezeigt, dass Ester C® den Transport von Vitamin C in die Zelle fördert und somit eine hohe Konzentration in der Zelle begünstigt.

Vorteile von Ester C®:

- Es hat einen neutralen pH-Wert (d.h. es ist nicht "sauer"). Dadurch ist es magenfreundlich, verursacht keine Verdauungsprobleme und greift auch in hohen Dosierungen den Zahnschmelz nicht an.
- Ester C gelangt schneller und in größeren Mengen ins Blut als reine Ascorbinsäure (Vitamin C).
- Auch der Verlust über den Urin ist bei Ester C® um ein vielfaches geringer als bei herkömmlichem Vitamin C.
- Ester C® führt zu einem sehr viel höheren (bis zum vierfachen) Vitamin C Gehalt im Gewebe als herkömmliches Vitamin C.

[Vitamin C bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

27. CardiVital (Nährstoffe für das Herz)

Dieses Produkt enthält u.a. die folgenden wichtigen Vitalstoffe:

Antioxidantien (Beta-Karotin, Vitamin C und E sowie das Spurenelement Selen) schützen die Gefäßwände vor oxidativen Schäden, welche eine Verengung der Gefäße bewirken können.

Die Vitamine B 12, B 6 und Folsäure senken den Homocystein - Spiegel. Ist im Blut zu viel Homocystein enthalten, erhöht dies das Risiko für Arteriosklerose und letztlich auch das Risiko der Verstopfung einer Arterie (was einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zur Folge haben kann).

Calcium und Magnesium wirken zusammen und sorgen für gesunde Herzgefäße. Magnesium fördert ein gesundes Herzmuskelsystem (gegen Rhythmusstörungen) und trägt zur Verhinderung von Herzerkrankungen bei.

Coenzym Q10 ist ein wichtiger Radikalfänger und besitzt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel, weshalb atmungsaktive Gewebe wie Herz- und Skelettmuskulatur von einer ausreichenden Versorgung mit Coenzym Q10 profitieren. Q10 kann die Herzleistung verbessern und zudem einen erhöhten Blutdruck regulieren.

L-Lysin hat einen wesentlichen Anteil an der Stabilität und mechanischen Festigkeit des Arteriengewebes.

L-Carnitin wird für den Transport von langkettigen Fettsäuren benötigt. Diese werden vor allem in die Mitochondrien geschleust, wo Sie abgebaut und zur Energielieferung genutzt werden. Carnitin steigert bei Patienten mit unzureichender Herzleistung die Herzkraft und verbessert die Belastungsfähigkeit des Herzens ebenso wie einen unregelmäßigen Herzschlag

L-Arginin verbessert die Durchblutung. Zudem besitzt Arginin antiatherogene Eigenschaften, indem es die Lipidperoxidation hemmt, sowie die Gesamtcholesterin- und LDL-Spiegel senkt.

L-Cystein wird für die Bildung von Coenzym A benötigt, welches die Aufgabe hat Fettsäuren zu binden und so in eine stoffwechselaktive Form zu überführen. Cystein ist zudem mit den Aminosäuren Glutaminsäure und Glycin ein Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors (GTF). Ein wichtiges Abbauprodukt des Cysteins ist das Antioxidans Taurin.

Kiefernextrakt (Pycnogenol) enthält die sog. Procyanidine. Procyanidine sind leistungsfähige Antioxidantien, die 50-mal so wirksam wie Vitamin E und 20-mal so wirksam wie Vitamin C sind. Dadurch bieten sie einen wirksamen Schutz vor oxidativen Zellschädigungen durch "freien Radikale". Auch das "Französische Paradoxon" (das geringe Risiko der Franzosen an koronaren Herzkrankheiten und Arteriosklerose zu erkranken, obwohl sie reichlich Cholesterin und gesättigte Fette zu sich nehmen) wird auf die positive Wirkung der im Rotwein enthaltenen Procyanidine zurückgeführt.

[CardiVital Herz-Vitamine jetzt bequem online bestellen](#)

Tipp: Lesen Sie den interessanten Artikel ["Gesunde Kost für ein gesundes Herz"](#) von Dr. oec. troph. Ute Brehme.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

28. L-Carnitin (zur Senkung der Blutfettwerte)

Allgemeine Information

Man unterscheidet Aminosäuren nach ihrer L- oder D- Form. Beide Formen haben die gleiche Anordnung der Atome, allerdings spiegelverkehrt. Bis auf wenige Ausnahmen sind für unsere Ernährung nur Aminosäuren in der L-Form verwertbar.

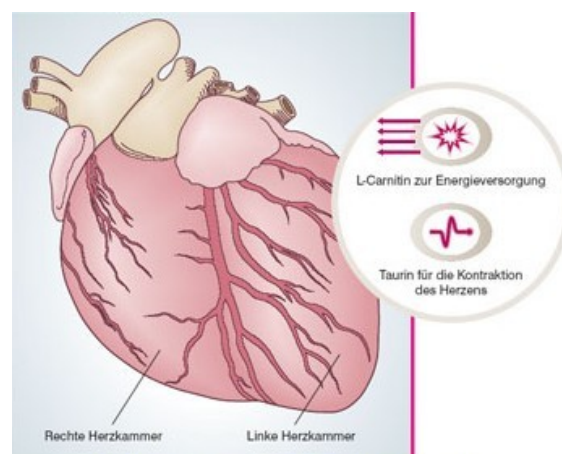
Carnitin

Das körpereigene L-Carnitin wird in der Leber aus zwei Aminosäuren, Lysin und Methionin, gebildet. Der Stoff hat eine große Bedeutung im Fettstoffwechsel, er fördert die Verbrennung von Fettablagerungen im Körper. Carnitin kann deshalb eine große Hilfe sein, wenn Übergewicht reduziert werden soll.

Therapeutisch wird Carnitin darüber hinaus bei myokardialer Ischämie (Gefäßverengung, Angina pectoris), Leberzirrhose, zur Regulierung bei Unterzuckerung des Blutes und zur Senkung der Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride, Plasma-Lipidspiegel) angewendet.

Carnitin schleust Fettmoleküle in die Mitochondrien, die Verbrennungskammern der Zellen. Es reinigt die Mitochondrien von organischen Säuren, die als Schlacken entstehen, wenn die Fettverbrennung gestört ist. Übergewichtige Menschen und Personen, die unter Stress leiden, haben meist zu niedrige Carnitin-Konzentrationen in Blut und Gewebe.

Bei Stress werden nämlich die Rohstoffe Methionin und Lysin für den Bau von Stresshormonen verwendet, statt überschüssiges Fett aus den Fettzellen in die Körperzellen zu transportieren, wo sie verbrannt, d. h. in Körperenergie umgewandelt werden



L-Carnitin liefert Energie für den Herzmuskel, Taurin hilft, den Herzschlag zu regulieren.

[L-Carnitin jetzt online bestellen](#)

Tipp: Lesen Sie die interessanten Artikel [Carnitin und der Alterungsprozess](#) bzw. auf [Carnitin und Sport](#) vom Verband für Ernährung und Diätetik eV. Mit 2800 Mitgliedern ist der VFED die größte unabhängige Ernährungs- und Diätetikorganisation in Deutschland.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

29. L-Carnitin & L-Phenylalanin

Allgemeine Information

Man unterscheidet Aminosäuren nach ihrer L- oder D- Form. Beide Formen haben die gleiche Anordnung der Atome, allerdings spiegelverkehrt. Bis auf wenige Ausnahmen sind für unsere Ernährung nur Aminosäuren in der L-Form verwertbar.

Carnitin

Das körpereigene L-Carnitin wird in der Leber aus zwei Aminosäuren, Lysin und Methionin, gebildet. Der Stoff hat eine große Bedeutung im Fettstoffwechsel, er fördert die Verbrennung von Fettablagerungen im Körper. Carnitin kann deshalb eine große Hilfe sein, wenn Übergewicht reduziert werden soll. Therapeutisch wird Carnitin darüber hinaus bei myokardialer Ischämie (Gefäßverengung, Angina pectoris), Leberzirrhose, zur Regulierung bei Unterzuckerung des Blutes und zur Senkung der Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride, Plasma-Lipidspiegel) angewendet.

Carnitin schleust Fettmoleküle in die Mitochondrien, die Verbrennungskammern der Zellen. Es reinigt die Mitochondrien von organischen Säuren, die als Schlacken entstehen, wenn die Fettverbrennung gestört ist. Übergewichtige Menschen und Personen, die unter Stress leiden, haben meist zu niedrige Carnitin-Konzentrationen in Blut und Gewebe. Bei Stress werden nämlich die Rohstoffe Methionin und Lysin für den Bau von Stresshormonen verwendet, statt überschüssiges Fett aus den Fettzellen in die Körperzellen zu transportieren, wo sie verbrannt, d. h. in Körperenergie umgewandelt werden

Phenylalanin

Phenylalanin gehört zu den essentiellen Aminosäuren, d.h. sie muss dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden. Sie bildet eine Vorstufe der Nebennierenmark-Hormone Adrenalin und Noradrenalin. Beide sind u. a. für die Aktivierung der Fettgewebslipase zuständig. Dieses Enzym setzt Körperfett frei und zerlegt es in seine Bestandteile Glycerin und Fettsäuren. Ferner sind diese Hormone für die Kreislaufregulation erforderlich

Phenylalanin ist eine Vorstufe des Schilddrüsenhormons Thyroxin, welches die Höhe des Grundumsatzes bestimmt. Außerdem erhöht es die Freisetzung von Cholezystokinin, einem Hormon, **das u. a. als Sättigungsfaktor fungiert.**

[L-Carnitin & L-Phenylalanin jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

30. L-Carnosin (lässt Sie attraktiver aussehen)

Was verbindet braune Hautflecken, Steaks in der Pfanne und Blutzucker? Bei dieser Frage geht es um Leben und Tod. Am Rande auch ums Aussehen.

Unser Körper besteht fast nur aus Eiweiß (Proteinen). Reaktionen zwischen Blutzucker und Proteinen zerstören Gewebe und lassen uns altern. Diese Reaktionen vollziehen sich fortlaufend. Denn wir nehmen permanent Kohlenhydrate auf und haben (ohne dabei Diabetiker zu sein) häufig zu hohe Blutzuckerspiegel. Sind wir gegen diese Reaktionen machtlos?

Im Körper reagiert Blutzucker mit Proteinen in der Maillard-Reaktion. Diese Reaktion ist Ihnen sicher bekannt. Die Kruste eines Brotes wird beim Backen braun. Wenn ein Steak in der Pfanne brät, entwickelt es ein appetitliches Aroma. Dafür verantwortlich sind chemische Prozesse, benannt nach ihrem Entdecker, dem Franzosen Louis Maillard.

Während des Garens verbinden sich die im Fleisch oder Brot enthaltenen Zuckermoleküle mit den Eiweißen. Es entstehen dunkle Pigmente, so genannte Melanoidine. Sie prägen die vertraute Farbe und die Kruste von gebratenen, gebackenen und gerösteten Lebensmitteln. Zwar bringen sie Geschmack, jedoch verlieren die Lebensmittel dabei an Nährwert.

Es handelt sich um eine mehrstufige Reaktion, bei der eine Unzahl von Reaktionsprodukten entsteht. In jedem Fall kommt es zu oxidativen Prozessen, der Bildung freier Radikale und Gewebeschäden. Es bilden sich sogenannte Advanced Glycation End Products (AGE), die Arteriosklerose sowie die Entstehung von Morbus Alzheimer begünstigen. AGE lassen die Haut altern und schädigen die Augen.

Ein weiteres Alterungs-Phänomen, das mit diesen Reaktionen in Verbindung steht, ist die zunehmende Vernetzung von Eiweißkörpern durch Zuckermolekülbrücken. Menschliches Bindegewebe besteht aus parallel zueinander verlaufenden Fasern. Blutzucker öffnet freie Bindungsstellen an diesen Fasern, so dass sie sich miteinander vernetzen.

In der Folge verhärteten Blutgefäßwände, Gelenkkapseln werden steif, die Augenlinse trübt sich, Organe werden geschädigt. Glykolisierung und Maillard-Reaktion haben in der Haut noch weitere Auswirkungen. Sie verändern das stäbchenförmige Collagen zu einer eher runden Form, wodurch es nicht mehr in der Lage ist, die Haut zu stützen. Es bilden sich Falten.

Die Bildung brauner Hautflecken, die mit der Kruste auf dem Brot durchaus vergleichbar sind, ist ein äußerlich sichtbares Glykolisierungs-Phänomen. Es handelt sich ebenfalls um Melanoidine. Was im Inneren, dem Gehirn und inneren Organen, passiert, bleibt zunächst verborgen.

Wenn Sie im Alter langfristig krankheitsfrei und aktiv bleiben wollen, müssen Sie die Glykolisierung in Ihrem Körper auf einem möglichst niedrigem Level halten und den Reaktionen zwischen Zucker und Proteinen vorbeugen.

Carnosin hat sich in Untersuchungen gegen die zellschädigenden Protein-Veränderungen als hocheffektiv erwiesen. Carnosin ist eine Verbindung zweier Aminosäuren und ist vor allem in Fleisch enthalten.

Wenn Sie das eingangs erwähnte Steak nicht zu sehr durchbraten, bleibt davon auch der größte Teil verfügbar. Carnosin hemmt die Glykolisierung im Körper. Als Antioxidanz neutralisiert Carnosin freie Radikale. Carnosin ist auch der Lage, die menschlichen Gene vor oxidativer Schädigung zu schützen.

L-Carnosin leistet jedoch noch wesentlich mehr:

Carnosin verhindert im Gehirn Zellschädigungen, die von Beta-Amyloid (eine Substanz, die im Gehirn von Alzheimer-Patienten nachweisbar ist) verursacht werden. Beta-Amyloid resultiert aus den AGE-Stoffwechsel-Prozessen. Carnosin trägt daher dazu bei, vor Demenz zu schützen.

Carnosin ermöglicht dem Herzmuskel durch erhöhte Calciumreaktion in den Herzmuskelzellen eine erhöhte Kontraktionseffizienz.

Die Fähigkeit der Zellen sich durch Teilung zu erhalten, ist begrenzt. Man bezeichnet das Limit als die sog. Hayflick-Grenze. Mit jeder Teilung verringert sich die Zahl der möglichen Teilungen. Wenn diese Grenze erreicht ist, stirbt die Körperzelle ab. Wenn Zellen die Hayflick-Grenze erreichen, dann teilen sie sich weniger häufig, werden zunehmend unstrukturiert oder entarten. Dieser Zustand der Zellalterung galt bis vor kurzem als irreversibel. In Zellkulturen beobachteten australische Wissenschaftler, dass Carnosin die Zellen verjüngt, wenn sie sich im Alterungsstadium befinden. Menschliche Zellen mit Carnosin lebten länger, besaßen eine bessere Teilungsfähigkeit, bewahrten jugendliches Aussehen und Wachstumsansätze gegenüber normal alternden Zellen in carnosinloser Umgebung.

Der Carnosin-Level sinkt mit dem Alter. So verringern sich die Werte im Muskel zwischen dem 10. und dem 70. Lebensjahr um 63%. Außerdem reduzieren heute immer mehr Menschen ihren Fleischkonsum, so dass nur wenig Carnosin mit der Nahrung aufgenommen wird.

Antiaging mit L-Carnosin:

- begrenzt die schädliche Maillard-Reaktion
- neutralisiert freie Radikale
- schützt Haut, Augen, Gefäße und Gelenke
- trägt zur Alzheimer-Prophylaxe bei
- lässt Sie attraktiver aussehen

[L-Carnosin jetzt online bestellen](#)

Quellen:

Aksenova MV, Aksenov MY, Markesbery WR, et al. Aging in a dish: age-dependent changes of neuronal survival, protein oxidation, and creatine kinase BB expression in long-term hippocampal cell culture. J Neurosci Res. 1999; 58(2):308-17.

Wang AM, Ma C, Xie ZH, et al. Use of carnosine as a natural anti-senescence drug for human beings. Biochemistry (Moscow). 2000; 65(7):869-71.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

31. Carotinoid Mix (Schutz für die Augen)

Natürlicher Schutz vor der Sonne für Ihre Augen gerade jetzt in der Urlaubszeit mit den besonders wirksamen sekundären Pflanzenstoffen: Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Beta-Carotin und Polyphenole

Allgemeine Informationen

Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Beta-Carotin gehören zu der Gruppe der Carotinoide. Sie geben Pflanzen aber auch verschiedenen Tieren Ihre charakteristische leuchtend gelben bis roten Farben. Sie gehören zu der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die zunehmend an Bedeutung für unsere Gesundheit gewinnen. Die Funktionen der Carotinoide für den Menschen bestehen darin, dass bestimmte Carotinoide in Vitamin A umgewandelt werden können und andererseits in ihrer Fähigkeit, aggressive freie Radikale zu entschärfen. Auf diese Weise unterstützen sie das antioxidative Abwehrsystem des Organismus.

Darüber hinaus geben verschiedene wissenschaftliche Studien Hinweise darauf, dass Carotinoide und andere Antioxidantien wie z. B. Tocotrienole in der Prävention von verschiedenen Erkrankungen, die im Zusammenhang mit oxidativen Stress stehen, unterstützend wirken können. Vor allem betrifft dies Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine Reihe von Krebserkrankungen und die Entwicklung des altersbedingten Katarakts (grauer Star) und der Makuladegeneration (Ursache für schwere Verluste der Sehkraft).

Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Beta-Carotin und Polyphenole sind wichtige Nährstoffe zur Gesunderhaltung der Augen. Die Netzhaut des Auges ist besonders anfällig für oxidativen Stress, da sie viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, einen hohen Sauerstoffverbrauch hat und dem Licht ausgesetzt ist. Von Bedeutung ist die Tatsache, dass Lutein und Zeaxanthin als einzige Carotinoide von Natur aus in der Netzhaut des menschlichen Auges vorkommen, v. a. in der Macula Lutea, dem gelben Fleck im Zentrum der Netzhaut, der den Bereich schärfster Wahrnehmung (Fovea) umgibt.

Allerdings müssen Carotinoide immer wieder mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Nimmt also der Lutein- und Zeaxanthin Gehalt in der Netzhaut ab oder fehlen die beiden Carotinoide, kann dies zu altersbedingter Makuladegeneration (AMD) führen, die ihrerseits zu Altersblindheit führt (SEDDON, et al., 1994, SNODDERLEY, et al., 1995, LANDRUM, et al., 1997).

Hohe Plasmakonzentrationen an Lutein und Zeaxanthin können das Risiko an altersbedingten Augenschäden deutlich verringern, wie man in einer kontrollierten Fallstudie über Augenkrankheiten herausfand (BEATTY, et al., 2000). Hierbei nimmt man mehreren Studien zu Folge an, dass die Carotinoide in diesem Zusammenhang als Antioxidans (Radikalfänger) in der Netzhaut fungieren (RAPP, et al., 2000).

Eine genauere Unterscheidung der Funktion von Lutein und Zeaxanthin beschreibt (SUJAK, et al., 2000), wobei Zeaxanthin bestimmte Fettstrukturen in der Netzhaut vor Sauerstoffradikalen schützt und Lutein schädliche kurzweilige Lichtstrahlen filtert.

Eine weitere Reihe wissenschaftlicher Studien haben ergeben, dass man mit der gezielten Supplementierung/Einnahme von Lutein, die Dichte der Makula (als Maß des Carotinoidgehalts) und damit die Schutzfunktion für das Auge deutlich verbessern kann (BERENDSCHOTT, et al., (2000), BONE, et al., (2000). Darüber hinaus wurde die Sehschärfe von Patienten mit Sehschwäche nach Lutein-Supplementierung ebenfalls deutlich verbessert (DAGNELIE, et al., 2000).

Ebenfalls eine wichtige Schutzfunktion vor der altersbedingten Makuladegeneration spielt Lycopin. Man fand heraus, dass die Versuchsgruppe, die eine zu geringe Versorgung mit Lycopin aufwies, ein signifikant höheres Risiko hatte, eine altersbedingte Makuladegeneration zu entwickeln als die Gruppe, deren Lycopin-Konzentrationen höher lagen (MARES-PERLMAN 1995).

Beta-Carotin ist der bekannteste Vertreter der Familie der Carotinoide. Es kann einerseits vom Organismus in Vitamin A umgewandelt werden und andererseits als „Fänger“ von freien Radikalen fungieren. Freie Radikale können u. a. vorzeitige Alterungsprozesse auslösen.

Zu diesen Alterungsprozessen können auch Veränderungen der Netzhaut gehören, wie z. B. die Makuladegeneration oder der Katarakt. Mit Hilfe der antioxidativen Eigenschaften von Beta-Carotin können diese Prozesse deutlich verlangsamt werden (HENRICH, D. 1998). Grünkohl und Heidelbeere zählen zu den Gemüsen bzw. Früchten, die besonders viele verschiedene Carotinoide enthalten. Sie sind besonders reich an Lutein und Zeaxanthin.

Darüber hinaus ist der Gehalt an Polyphenolen im Grünkohl und insbesondere in Heidelbeeren (Delphinidine) besonders hoch. In Heidelbeeren beispielsweise verbessern diese Vitalstoffe die Durchblutung in den kleinsten Gefäßen, wie etwa Gefäße am Auge.

Polyphenole haben äußerst starke antioxidative Eigenschaften, die freien Radikalen neutralisieren können und auf diese Weise eine sehr gute gesundheitsfördernde Wirkung haben.

Schlussfolgerung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jeder Einzelne etwas zur Erhaltung seiner Sehkraft beitragen kann und das Risiko für eine altersbedingte Makuladegeneration sowie einen Katarakt verringern kann, indem man besonders für die Aufnahme der schützend wirkenden Substanzen, wie z. B. Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Beta-Carotin und Polyphenolen, sorgt.

Die meisten Menschen nehmen mit ihrer Nahrung nicht genug Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Beta-Carotin und Polyphenole auf. Dabei ist zu beachten, dass eine ausreichende Versorgung durch den Nährstoffverlust von Lebensmitteln erschwert wird. So wird Lutein beispielsweise durch Kochen oder Erhitzen in der Mikrowelle leicht zerstört.

Nahrungsergänzungsmittel mit den genannten Substanzen können Sie bei der bedarfsgerechten Zufuhr sinnvoll unterstützen, um einen optimalen Effekt auf die Gesundheit zu erreichen. Allerdings sollte man schon früh mit der Vorbeugung beginnen, da Vorsorge immer besser ist als Nachsorge. Denn, wenn erstmal die Diagnose altersbedingte Makuladegeneration gestellt wurde, ist es meist schon sehr spät, um das Augenlicht auch in Zukunft zu erhalten.

[Carotinoid-Mix jetzt bestellen](#)

Tipp: Lesen Sie den interessantesten Artikel von Dipl. Oekotrophologin Claudia Gaster: "[Rot und gelb halten fit](#)"

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

32. Cayenne (für unterschiedliche Beschwerden)

Bereits die amerikanischen Ureinwohner verzehrten das Gewürz. Der Cayenne-Pfeffer enthält mit seinen Carotinoiden und den Vitaminen A und C wertvolle antioxidative Substanzen. Der interessanteste Stoff ist jedoch das Capsaicin, das zu etwa 1,5 % im Cayenne-Pfeffer enthalten ist und diesem auch seine Schärfe gibt. Capsaicin kann die Bildung von Endorphinen anregen, den körpereigenen "Glückshormonen".

Endorphine sorgen für mehr Wohlbehagen. Neben blutverdünnenden Effekten besitzt das Gewürz auch sog. thermogenische (wärmebildende) Eigenschaften, das bedeutet, dass es den Stoffwechsel so auf Touren bringen kann, dass mehr Kalorien verbrannt werden können.



Cayenne wird traditionell seit Jahrhunderten zur Behandlung unterschiedlicher Beschwerden eingesetzt. Insbesondere bei Unpässlichkeiten des Magen-Darm-Trakts wie Bauchschmerzen, krampfartige Schmerzen und Blähungen, findet es Verwendung.

Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde und wird Cayenne gerne zur Verbesserung der Durchblutung eingesetzt. Bei oberflächlicher Anwendung hilft Cayenne bei rheumatischen und arthritischen Beschwerden.

Bei japanischen Frauen wurde in einer Doppelblindstudie gezeigt, dass der Verzehr von 10 g Cayennepfeffer täglich zu einer Abnahme des Appetits führte. In einer anderen Untersuchung beobachtete man eine Steigerung der Verstoffwechslung der mit der Nahrung aufgenommenen Fette.

Aufgrund dieser Eigenschaften kann es auch zur Unterstützung einer Diät zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden.

[Cayenne jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.



Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

33. Cellulite Care (etwa 90% aller Frauen klagen über Cellulite)

Sagen Sie der Cellulite den Kampf an!

Etwa 90% aller Frauen klagen über Cellulite an den klassischen Problemzonen Oberschenkel, Bauch, Po und Hüfte. Cellulite entsteht auf Grund einer Bindegewebschwäche und schlechter Durchblutung im Bereich der Beine und des Gesäßes.

Als Resultat wird die bekannte Orangerhaut mit starken Wasser- und Fetteinlagerungen sichtbar. Männer dagegen sind nur in Ausnahmefällen betroffen, da sie eine stärkere Bindegewebsstruktur besitzen als Frauen.

Cellulite ist ein Phänomen, das hauptsächlich bei Frauen auftritt. Hierfür gibt es folgende Ursachen

Die weibliche Ober- und Lederhaut ist dünner als die des Mannes, aber die Fettkammern sind größer. Da das weibliche Bindegewebe nur locker vernetzt ist (um eine Dehnung während einer Schwangerschaft zu ermöglichen), sammelt sich in den Unterhautzellen Fett an, das als „Dellen“ (sog. Orangerhaut) nach außen hin sichtbar durchdrückt.

Bei einer Fehlernährung füllen sich die Fettzellen und drücken auf Blutgefäße und Lymphbahnen. Die Sauerstoffversorgung des Gewebes kann nicht mehr optimal erfolgen, Stoffwechselschlacken werden schlechter abtransportiert und Flüssigkeit staut sich im Gewebe.

Die weiblichen Sexualhormone, die Östrogene sorgen zusätzlich für ein weiches, dehnbare Bindegewebe. Sie fördern die Bildung von Fettzellen und Wassereinlagerungen und damit auch die Cellulite. Mit zunehmendem Alter nimmt außerdem die Spannkraft des Bindegewebes ab.



Faktoren, die die Entstehung einer Cellulite begünstigen

- Östrogene: Von außen zugeführte Östrogene, wie sie in hormonellen Verhütungsmitteln (Antibaby-Pille) oder Hormontherapien enthalten sind, fördern die Bildung von Fettzellen in der Haut.
- Bewegungsmangel: dieser führt dazu, dass die Muskeln schlapp werden. Die Durchblutung des Gewebes verschlechtert sich, und der Muskulatur steht zu wenig Sauerstoff zur Fettverbrennung zur Verfügung.
- genetische Faktoren: Bis zu einem gewissen Grad kann Cellulite vererbt sein, so dass die Fettverbrennung oder der Aufbau des Bindegewebes behindert wird.
- Stress: Er verursacht im ungünstigsten Fall Wasseransammlungen, kann aber auch bei manchen Menschen zu Heißhunger führen, was wiederum eine verstärkte Fetteinlagerung zur Folge hat.
- Falsche Ernährung: Sie fördert ebenfalls Cellulite. Dazu zählen zu schnelles, zu fettiges, zu stark gesalzenes und einseitiges, nährstoffarmes Essen. Durch eine nährstoffreiche, ausgewogene Kost mit entsprechend hohem Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und ausreichender Bewegung lässt sich eine Cellulite verhindern bzw. verbessern. Vor allem auf einen hohen Gehalt an Kalium, Zink, Kupfer, Selen und Silizium in der Nahrung sollte man achten.
- Übergewicht: Je praller die Fettzellen gefüllt sind, umso deutlicher tritt die Orangerhaut in Form von Dellen auf.
- Krampfadern und eine mangelnde Blutversorgung der unteren Gliedmaßen: Dies führt zu einer Flüssigkeitsansammlung in den dünnen Zellzwischenräumen. Der Austausch von Nährstoffen und Zellstoffwechsel-Endprodukten zwischen dem Gewebe und dem zirkulierenden Blut ist beeinträchtigt. Das ist ein Teufelskreis. Durch die Wasseransammlungen wird die Blutversorgung nämlich noch weiter verschlechtert.
- Rauchen: Nikotin verengt die Blutgefäße und schwächt das Bindegewebe.

Ein schwaches Bindegewebe führt nicht nur zu Cellulite. Es begünstigt auch die Entstehung von Venenproblemen. Cellulite kann also auch auf eine Neigung zu Krampfadern hindeuten!

Cellulite Care ist eine einzigartige, klinisch entwickelte Rezeptur zur Cellulite-Reduktion mit 3-facher Wirkung:

1. Verbesserung der Stabilität und Struktur des Bindegewebes
2. Verbesserung der Durchblutung und des Abtransportes von Fett und Schlacken aus dem Gewebe
3. Anregung der Fettverbrennung und des Fettstoffwechsels

Ergebnis von Cellulite Care:

- Verringerung der Cellulite
- Verbesserung der Spannkraft und Elastizität der Haut und des Bindegewebes

Wirkungsweise der wertvollen Pflanzenextrakte:

- Gotu Kola (*Centella asiatica*) und Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) können eine Cellulite günstig beeinflussen, indem Sie die Bindegewebsfasern straffer und elastischer werden lassen. Gotu Kola ist eine thermogenetische Substanz, die die Körpertemperatur minimal erhöht und den Grundumsatz an Kalorien steigert.
- Cayenne und Ingwer regen die Fettverbrennung an.
- Ginkgo Biloba und Weißdorn (*Crateagus oxyacantha*) fördern die Durchblutung.
- Schachtelhalm (*Equisetum arvense*) besitzt einen hohen Kielsäuregehalt und stärkt das Bindegewebe.
- Roskastanienextrakt (*Aesculus hippocastanum*) verbessert die Durchblutung und wird auch bei Venenerkrankungen angewendet.

Weitere Tipps gegen Cellulite:

- Ausreichende Vitalstoffzufuhr (durch eine ausgewogene Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel), vor allem an Kalium, Zink, Kupfer, Selen und Silizium, da diese das Gewebe entwässern.
- Bewegung, z.B. Gymnastik, Schwimmen
- Übergewicht durch eine ausgewogene Kost und Sport vermeiden
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, mindestens 2 Liter Flüssigkeit (vorzugsweise Mineralwasser) pro Tag

[Cellulite Care jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

34. Chitosan (blockiert die Fettaufnahme)

Chitosan, ein celluloseähnliches Polymer, bindet das Fett und blockiert die Fettaufnahme im Körper, so dass dieses unverdaut ausgeschieden wird. Chitosan ist ein 100% reines Produkt, das ausschließlich aus dem Chitinpanzer von Schalentieren stammt. Es wird gewonnen, indem man die Acetylgruppe des Chitins hydrolysiert. Die Aminogruppe des Chitosan geht eine unverdauliche Verbindung mit dem Fett der aufgenommenen Nahrung ein - und das mit bis zur zehnfachen Menge des Eigengewichts. Das Fett kann somit nicht verdaut werden und wird über den Darm ausgeschieden.

Die Hauptbestandteile der Nahrung sind Protein, Kohlenhydrate und Fett. Fett enthält mehr als doppelt soviel Kalorien wie Proteine und Kohlenhydrate. Somit sind die Fette in der Nahrung die wesentlichen Dickmacher. Auf Fett ganz zu verzichten, ist nur schwer möglich, da es in zahlreichen wohlschmeckenden Produkten und Speisen enthalten ist. Selbst bei einer scheinbar fettarmen Ernährung ist noch so viel Fett enthalten, dass Diätziele nur schwer erreicht werden können. Verstecktes Fett verbirgt sich in zahlreichen Nahrungsmitteln z.B. Käse, Wurst, Blätterteig, Nüsse und Knabbereien.

Chitosan blockt die Aufnahme dieser Fette in den Stoffwechsel. Sie werden unverdaut ausgeschieden!

Neue Studien weisen zudem darauf hin, dass Chitosan als Ballaststoff das Risiko vermindert, an Darmkrebs zu erkranken. Chitosan soll außerdem den Serumcholesterinspiegel senken.

Chitosan sollte am besten kurmäßig über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten und nicht vor jeder Mahlzeit eingenommen werden.

Der Körper kann nicht vollständig auf Fett verzichten. Die wichtigen essentiellen Fettsäuren werden nach wie vor benötigt. Diese sind vor allem in Ölen wie Oliven- oder Distelöl und Fisch (Omega-3-Fettsäuren) enthalten. Auch die ausreichende Zufuhr der fettlöslichen Vitamine (Vitamin A, D, E und K) ist zu gewährleisten.

Weitere Tipps

Sport: Treiben Sie mindestens dreimal pro Woche wenigstens 30 Minuten lang Sport. Günstig sind Ausdauersportarten wie Fahrradfahren, Walking, Laufen und Aerobic. Bauen Sie das Training langsam auf, damit es zu keinem Zeitpunkt zu Überbelastungen mit Herzrasen, Atemnot oder Unwohlsein kommt. Über die Pulsfrequenz können Sie Ihr Training kontrollieren. Der ideale Pulsschlag für ein fettreduzierendes Ausdauertraining für gesunde Freizeitsportler liegt zwischen 140 und 150 Schlägen pro Minute.

Ernährung: Die wichtigste Mahlzeit ist das Frühstück. Sollten Sie unbedingt ein Essen ausfallen lassen müssen, nehmen Sie besser das Abendessen.

Essen Sie Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt (z.B. Obst & Gemüse) sowie fettarme proteinreiche Lebensmittel (z.B. Fisch). Vermeiden Sie versteckte Fette (fette Wurst, frittierte Speisen) und zusätzliche Fette (wie Mayonnaise). Vermeiden Sie Süßigkeiten und Knabbereien.

[Chitosan Plus jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

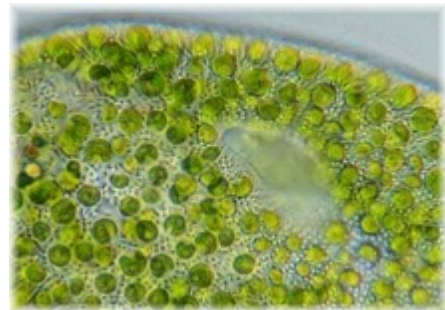
35. Chlorella (nahrhafte Speise aus dem Meer)

Alles andere als eine Algenplage ist die Südseewasser-Alge Chlorella. Das Besondere dieser Wasserpflanze ist der ausgesprochen hohe Nährstoffgehalt, der sie auch für die menschliche Ernährung interessant macht.

Aus diesem Grund wird Chlorella häufig auch als „Superfood“ bezeichnet. Chlorella pyrenoidosa, so der lateinische Name, liefert bis zu 55 Prozent hochwertiges pflanzliches Eiweiß mit allen acht essentiellen Aminosäuren. Nukleinsäuren, zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente machen die Alge zu einer wertvollen natürlichen Ergänzung der täglichen Ernährung.

Ihren Namen verdankt Chlorella ihrem hohen Chlorophyllanteil. Der grüne Pflanzenfarbstoff ist der Sonnenspeicher der Pflanzen und auch für den Menschen von hoher Bedeutung. Das Chlorophyll sorgt beispielsweise dafür, dass körpereigene Schadstoffe neutralisiert und über die Haut ausgeschieden werden können.

So kann das Entstehen von unangenehmen Körpergerüchen vermieden werden. Neben der Entgiftung des Körpers stärkt Chlorella bei der längerfristigen Nahrungsergänzung die körpereigenen Abwehrkräfte und beeinflusst das Darmmilieu positiv. Viele schwören auf die langfristige Einnahme, um sich gesund, fit und energiegeladener zu fühlen.



Eine weitere wichtige Besonderheit dieser Süßwasseralge ist der enthaltene Wachstumsfaktor CGF. CGF steht für „Chlorella Growth Factor“ und ist nach heutigen Erkenntnissen nur in der Chlorella-Alge zu finden.

Er ist für den Menschen sehr wertvoll, da er die körperliche Leistungsfähigkeit steigert und den Zellschutz unterstützt. So kann Chlorella Umweltgifte und Schwermetalle binden und aus den Zellen ausschleusen. Dieser Umstand gewinnt vor allem aufgrund der steigenden Umweltbelastung an Bedeutung, wird aber auch in der Naturheilpraxis nach der Entfernung von Amalgam-Zahnfüllungen angewendet.

Bei dieser zahnärztlichen Behandlung gelangt häufig Quecksilber in den Körperkreislauf, das zu verschiedenen unerwünschten Nebenwirkungen führen kann. Um dieses Gift wieder auszuleiten, wird Chlorella erfolgreich eingesetzt.

[Chlorella jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

36. Cholesterin Stopp (gegen zu hohen Cholesterinspiegel)

Herz-Kreislaufkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland.

Ein zu hoher Cholesterinspiegel ist ein Hauptrisikofaktor für die Arteriosklerose und die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Cholesterin ist eine lebenswichtige fettähnliche Substanz, die vom Körper unter anderem als Grundstoff für Hormone und für die Herstellung der Gallensäuren benötigt wird. Die Zufuhr von Cholesterin erfolgt sowohl durch die Nahrung, als auch durch die körpereigene Bildung in der Leber.

Der Cholesterinspiegel gibt die Gesamtmenge an Cholesterin im Blut an. Im Blut ist das Cholesterin an bestimmte Eiweißstoffe gebunden. Diese Verbindungen nennt man Lipoproteine, da sie aus Fett und Eiweiß bestehen. Abhängig von der Dichte werden diese Lipoproteine unterteilt in:

- VLDL (very low density lipoproteins): Lipoproteine mit einer sehr niedrigen Dichte
- LDL (low density lipoproteins): Lipoproteine mit einer niedrigen Dichte (sogenanntes "schlechtes" Cholesterin)
- HDL (high density lipoproteins): Lipoproteine mit einer hohen Dichte (sogenanntes "gutes" Cholesterin).

Das LDL-Cholesterin wird auch als "schlechtes" Cholesterin bezeichnet, da es sich in den Gefäßen ablagern und somit das Arterioskleroserisiko steigern kann. Das HDL-Cholesterin dagegen ist das sogenannte "gute" Cholesterin. Es transportiert das Cholesterin von den Gefäßen in die Leber. Ein hoher HDL-Spiegel ist deshalb mit einem verminderten Arteriosklerose-Risiko verbunden.

Daher ist ein erhöhter Cholesterinspiegel nur dann gefährlich, wenn auch der LDL-Anteil im Blut erhöht ist. Aus diesem Grund ist es das Ziel jeder Therapie, den Anteil an "schlechtem" LDL-Cholesterin im Blut zu senken und den Anteil an "gutem" HDL-Cholesterin zu steigern.

Cholesterin Stopp enthält ein patentiertes Konzentrat, welches aus Alfalfa gewonnen wird. Es ist bereits seit langem bekannt, dass die in Alfalfa enthaltenen Saponine den Cholesterinspiegel senken können, allerdings nur in einem geringen Umfang. Daher wurde aus Alfalfa ein Konzentrat gewonnen, welches den Cholesterinspiegel wirksam senken kann. Um denselben Saponingehalt des Produktes Cholesterin Stopp durch Alfalfa zu sich zu nehmen, müsste man mehrere Duzend Kilogramm dieser Heilpflanze zu sich nehmen.

In Studien konnte das in Cholesterin Stopp ebenfalls enthaltene Esterin Alfalfa Extrakt seine Wirksamkeit unter Beweis stellen:

Ivan Golub, MD, Budapest, führte 1992 über einen Zeitraum von 16 Wochen eine Studie durch, um die Wirksamkeit von Esterin Alfalfa zu kontrollieren. In dieser Studie bekamen 30 Patienten zweimal täglich 1 g des Extraktes. Als Ergebnis der Studie konnte Dr. Golub bereits nach 4 Wochen bei 20 Patienten einen durchschnittliche Senkung des Serumcholesterinspiegels um 8,4 mmol/Liter (15%) feststellen. Nach acht Wochen betrug die durchschnittliche Senkung des Cholesterinspiegels sogar 24%. Interessant dabei ist, dass der Wert des LDL-Cholesterins ("schlechtes" Cholesterin) nach 8 Wochen um durchschnittlich 29% gesenkt wurde und nach 16 Wochen sogar um 32 %.

In einer weiteren Studie stellte Andrew Czeizel, MD, Budapest bei 40 Patienten unter der Dosierung von 2 mg Esterin Alfalfa nach 42 Tagen eine Senkung des Gesamtcholesterinspiegels von maximal 22,8 % fest, wobei der Wert des "guten" HDL Cholesterins um durchschnittlich 25,72 % gesteigert wurde.

In beiden Studien konnten keine Nebenwirkungen festgestellt werden.

[Cholesterin Stopp jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

37. Cholin & Inositol (Hilfe gegen Vergesslichkeit)

Wer sich keine Namen und Telefonnummern merken kann und außerdem einen zu hohen Cholesterin-Spiegel hat, sollte sich für dieses B-Vitamin interessieren. Es ist vorwiegend in Eigelb, Leber, Bierhefe und Weizenkeim enthalten. Unsere Leber stellt es aber auch selbst her, und zwar aus den Aminosäuren (Eiweißbausteinen) Methionin und Serin, die wiederum hauptsächlich in Fleisch, Eiern und Käse enthalten sind.

Bis zu Beginn der 90er Jahre glaubte man, dass Cholin kein essentieller Nährstoff sei und der Bedarf durch die Eigenproduktion im Stoffwechsel gedeckt werde. Studien des US-Cholin-Experten Dr. S. H. Ziesel aus dem Jahr 1993 belegen, dass wir Cholin mit der täglichen Nahrung aufnehmen müssen. Der tägliche Bedarf liegt bei drei bis vier Gramm. Wer unter massivem psychischen Stress steht (Konflikte, Probleme, Kummer, Sorgen, Leistungsdruck usw.) braucht bis zum Doppelten dieser Werte, um Gehirn und Nerven leistungsfähig zu halten.

Cholin ist eine der wichtigsten so genannten lipotropen Substanzen. Es sorgt für die Verarbeitung, das Verflüssigen und den Transport von Fettmolekülen. Ohne Cholin kommt es in der Leber zu gefährlichen Anhäufungen von Fett, der Fettleber, weil Fettmoleküle weder verarbeitet noch abtransportiert werden können. Ganz entscheidend ist dabei, das Cholin selbst Teil bestimmter Fettsubstanzen und Lipoproteine wie z.B. Cholesterin ist. Lipoproteine sind Fettmoleküle, die von einem Eiweißmantel eingeschlossen sind. Nur so sind sie im Blut überhaupt transportfähig, weil sich das im Wasser nicht lösliche Fett sonst an den Gefäßwänden ablagern würde.

Zusammen mit Inositol sorgt Cholin dafür, dass Cholesterin in den Körperzellen verwertet werden kann. Bei Mangel kann ein Nachschub an Cholin deshalb den Cholesterin-Spiegel senken. Ohne Cholin zirkuliert Cholesterin unablässig weiter im Blut. Seine Konzentration kann gefährlich ansteigen, weil die Cholesterin-Moleküle von den Zellen nicht angenommen werden. Unsere Zellen sind jedoch auf Cholesterin angewiesen, da es Bestandteil der schützenden Zellmembran ist.

Ohne Cholin und Inositol wird Cholesterin ranzig, es verklebt und bildet zusammen mit totem Eiweißabfall Verkrustungen. Dadurch können Nährstoffe nicht mehr flüssig genug oder überhaupt nicht mehr ins Innere der Zelle transportiert werden, und die Zelle beginnt abzusterben. Die mikroskopisch winzigen Kanälchen werden verstopft. Gedanken, Empfindungen und andere Gehirnsignale werden nicht mehr ordnungsgemäß übertragen werden. Man kann keine klaren Gedanken mehr fassen, ist geistig müde, vergesslich, verzagt oder depressiv. Trotz ständiger Müdigkeit kann man nur schwer einschlafen.

Im gleichen Maße, wie die Cholesterin Werte im Blut ansteigen, sterben Gehirn- und Nervenzellen ab.

Weitere Funktionen

- Entgiftung und Ausscheidung von Chemikalien: Cholin unterstützt das Enzymsystem der Leber, welches das Blut entgiftet und Medikamente bzw. toxische Umweltchemikalien ausscheidet.
- Fett-Metabolismus in der Leber: Cholin ist notwendig für den Transport von Triglyceriden und anderen Fetten aus der Leber in das Gewebe. Ein niedriger Cholin-Status ist gleichbedeutend mit der Anhäufung von Fett in den Leberzellen und mit einer gestörten Leberfunktion.
- Synthese von Acetylcholin: Cholin wird in den Nerven und im Gehirn zu Acetylcholin umgewandelt. Acetylcholin ist einer der Hauptneurotransmitter, der Emotionen und Verhalten im Gehirn steuert.

Folgen von Mangelzuständen

- Erhöhtes Risiko für Leberkrebs
- Fetteinlagerung in der Leber, was zu Leberschäden führt
- Gestörte Nierenfunktion
- Gestörter Carnitin Metabolismus
- Gestörter Wachstum
- Hoher Blutdruck
- Lern- und Gedächtnisstörungen
- Unfruchtbarkeit
- Verminderte Produktion von roten Blutkörperchen

Beispiele für das Vorkommen in der Nahrung

100 g Rindsleber 520 mg
1 mittleres Hühnerei 270 mg
100 g Erdnüsse 95 mg
100 g Rinderfilet 66 mg
100 g Blumenkohl 42 mg
100 g Eisbergsalat 31 mg
100 g Vollkornbrot 13 mg
100 g Kartoffeln 8 mg

Anwendungsgebiete:

❖ Alzheimer-Krankheit:

Ein Zeichen für Alzheimer-Krankheit ist ein niedriger Acetylcholin-Spiegel im Gehirn. Cholin kann Menschen mit Alzheimer und anderen Formen von Demenz zu helfen, indem der Acetylcholin-Spiegel im Gehirn angehoben wird.

❖ Bewegungsstörungen:

Unregelmäßigkeiten des Acetylcholin-Systems im Gehirn können zu Bewegungsstörungen führen. Deshalb kann Menschen mit Parkinsonscher Krankheit, Huntington-Krankheit und anderen Nervenstörungen, die sich in abnormalen Bewegungen äußern, durch die Verabreichung von Cholin geholfen werden.

❖ Entgiftung der Leber und Ausscheidung von Medikamenten und Chemikalien:

Cholin stimuliert das Enzymsystem der Leber, welches das Blut entgiftet und Medikamente, Alkohol und toxische Umweltchemikalien wie z.B. Pestizide, Lebensmittelzusätze und Schwermetalle ausscheidet.

❖ Leberentzündung:

Durch Cholin können Symptome von viralen Leberentzündungen (Hepatitis) abgeschwächt werden sowie ihre Dauer reduziert und Rückfällen vorgebeugt werden.

❖ Verbesserung der Hirnfunktionen:

Cholin vermag den Acetylcholin-Spiegel im Gehirn zu erhöhen. Acetylcholin ist beteiligt, wenn unser Gedächtnis Erinnerungen speichert und abrufen. Cholin kann folglich die Gedächtnisleistung steigern, besonders bei älteren Menschen.

❖ Alkoholkonsum

Durch Alkoholkonsum wird der Cholin-Spiegel in Blut und Leber gesenkt. Schwerer Alkoholmissbrauch kann zu Fettleber und Leberstörungen führen. Cholin kann den durch Alkoholkonsum verursachten Schaden reduzieren und die Heilung beschleunigen.

[Cholin & Inositol jetzt online bestellen](#)

Literaturhinweise:

Bierer, L.M. et al.: Neurochemical of dementia severity in Alzheimer's disease relative importance of cholinergic deficits. J. Neurochem. 64 (1995) 749.
Chanty, D.J., Zeisel, S.H.: Lecithin and cholin in human health and disease. Nutr. Rev. 52 (1994) 327.
Cohen, B.M. et al.: Decreased brain choline uptake in older adults. JAMA 274 (1995) 902.
Feldheim, W. et al.: Cholin und Phosphatidylcholin (Lecithin): lebensnotwendige Faktoren der Ernährung. Ernähr.-Umschau 41 (1994) 339.
Crowdon, J.H.: Use of phosphatidylcholine in brain diseases: An overview. In: Hanin, I., Ansell, G.B. Therapeutic Aspects. Plenum Press, New York 1987.
Zeisel, S.H., Blusztajn, J.K.: Choline and human nutrition. Ann. Rev. Nutr. 14 (1994) 269.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

[<< Inhalt](#)

38. Chrom (Zucker gilt als "Chromvernichter")

Chrom ist ein essentielles Spurenelement, das für die körpereigene Insulinsynthese zur Blutzuckerkontrolle von großer Bedeutung ist. Nur wenn genügend Chrom zur Verfügung steht, kann das Insulin seiner Hauptaufgabe, der Regulierung eines gesunden Blutzuckerspiegels, nachkommen.

Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel beeinflusst nachhaltig den Appetit und die Verbrennung von Nährstoffen, den Eiweißstoffwechsel (Muskelbildung), den Kohlenhydratstoffwechsel (Hauptenergiequelle), den Fettstoffwechsel (Energiespeicherung), sowie den Cholesterinumsatz.

Mit zunehmendem Alter verliert der Organismus nach und nach die Fähigkeit, Chrom aus der Nahrung aufzunehmen. Gleichzeitig nimmt der Bedarf jedoch meist zu. Chrom wird durch körperliche Anstrengung, Sport, hohen Zuckerkonsum, aber auch durch Stress und Infektionskrankheiten rascher verbraucht, als es aufgenommen werden kann.

Sowohl Tier- als auch Menschenversuche haben gezeigt, dass die Aufnahme von Chrom wesentlich gesteigert werden kann, wenn es an Picolinsäure gebunden wird. Chrom Picolinat, zählt zu den biologisch aktivsten Formen von Chrom als Nahrungszusatz.

Eine Studie des Zentrums für Gesundheitswissenschaften der Texas Universität, USA, hat gezeigt, dass 200 bis 400 mcg (Microgramm) Chrom Picolinat täglich bei nahezu allen Versuchspersonen einen merklichen Fettabbau und einen Aufbau von Muskelmasse zur Folge hatte (Kaats, GR, et al., "Current Therapeutic Research" 57(1996):747-55).

In einer weiteren amerikanischen Studie erhielt eine Gruppe von 15 Patienten über 2 1/2 Monate 200 mcg Chrom-Picolinat täglich, die Kontrollgruppe ein Placebo. Die mit Chrom supplementierte Gruppe verlor durchschnittlich 4,2 Pfund Fett, die Placebo-Gruppe nur 0,4 Pfund. Zugleich stieg bei der Chrom-Gruppe der Anteil an Muskelmasse um 1,4 Pfund, bei der Placebo-Gruppe nur um 0,2 Pfund. Mehr Muskelgewebe bedeutet auch besseres Fettverbrennungspotential.

Der Bericht erwähnt, dass diese positiven Ergebnisse besonders bei älteren Menschen auffallend waren und hier wiederum bei Männern, die 7,7 Pfund Körperfett verloren gegenüber 1 Pfund bei der Placebo-Gruppe. Bei einer täglichen Dosis von 400 mcg Chrom-Picolinat waren die Auswirkungen noch stärker.

Ein Chrommangel kann Insulin-Resistenz hervorrufen bzw. Diabetes auslösen. Ein nicht ausgeglichener Insulinspiegel ist in der Regel dafür verantwortlich, dass das Blut mit gefährlichen Mengen von Zucker, schlechtem Cholesterin (LDL-Cholesterin) und Triglyzeriden verunreinigt wird - was auf längere Sicht zu Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes und möglicherweise auch zu Krebs führen kann.

Erhebungen in den USA haben gezeigt, dass mehr als ein Viertel der Bevölkerung über 35 Jahren ernste Insulinstörungen hat.

Weil Chrom die Wirksamkeit von Insulin steigert, verbessert es auch die Immunfunktionen. Es unterstützt verschiedene immun-relevanter Prozesse, wie zum Beispiel die Steuerung der Hormone Interferon und Interleukin, das vor allem für die Aktivierung der T-Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) verantwortlich ist.

Aus zahlreichen Tests geht hervor, dass der Organismus bei genügender Chromaufnahme wesentlich weniger Insulin benötigt, und dass sich die Blutcholesterin- und Triglyzeridwerte stark verbessern. Dr. Walter Mertz, ein Pionier der Chromforschung beim U.S. Dept. of Agriculture, stellt fest, dass sich Chrom an Insulin "heftet" und dadurch die Hauptfähigkeit des Hormons - Glukose in Kohlendioxyd umzuwandeln - bis zum Hundertfachen verstärkt.

Chrom kann das Auftreten von Alterungserscheinungen abschwächen bzw. hinauszögern, Es steigert die Bildung des wichtigen altershemmenden Hormons DHEA (Dehydroepiandrosteron. Ein hoher Insulinspiegel hemmt die Produktion von DHEA, indem er ein Enzym unterdrückt, das die chemische Vorstufe des DHEA in dieses Hormon umwandelt. Die Zufuhr von Chrom Picolinat fördert somit die DHEA-Produktion.

Bei einem Test, den Dr. Gary Evans, ein führender Chromforscher und Professor für Chemie an der Minnesota State University, USA, mit Frauen nach den Wechseljahren durchführte, wurde die zuvor regelmäßige Einnahme von 200 mcg Chrom täglich abgesetzt. Die DHEA-Werte der Frauen sanken nach vier bis sechs Monaten der Nicht-Einnahme um mindestens 10 Prozent.

Unsere heutige Ernährungsweise bietet keine zuverlässige Quelle für Chrom. Erwachsene bis zu einem Alter von ca. 40 Jahren benötigen täglich ungefähr 200mcg Chrom. Personen darüber, vor allem Männern (Chrom verhindert auch die altersbedingte Vergrößerung der Prostata), empfiehlt Dr. Gary Evans 400mcg täglich.

Diabetiker, oder Personen mit einem hohen Cholesterin- oder Triglyzeridspiegel benötigen nach Meinung der Fachwissenschaftler wesentlich höhere Mengen - zwischen 400 und 1000mcg täglich.

Entsprechend o.g. Studie des U.S. Landwirtschaftsministeriums ist es praktisch nicht möglich, mit der normalen Ernährung genügend Chrom aufzunehmen. Um 50 mcg Chrom zu bekommen müsste man täglich 3.000 bis 4.000 Kalorien zu sich nehmen Das entspricht dem Kalorienumsatz eines Schwerstarbeiters. Für die als lebensnotwendig erachteten 200 Mikrogramm müsste man täglich mehr als 12.000 Kalorien konsumieren!

Nahrungsmittel mit relativ hohem Chromgehalt sind Bierhefe, Broccoli, Gerste, Leber, Langustenschwänze, Crevetten, Vollkorn, Pilze, und, wegen der Kontamination während des Gärungsprozesses, einige Arten von Bier. Dabei ist jedoch die eigentliche Resorption des Chroms aus der Nahrung bei den allermeisten Menschen nur sehr gering.

Zucker gilt als "Chromvernichter". Menschen, die gern Süßes essen (oder trinken) zerstören selbst das wenige Chrom, welches sie mit der Nahrung aufnehmen. Besonders raffinierter Kristallzucker, sowie fruktosehaltiger Maissirup (der nahezu in allen zuckerhaltigen alkoholfreien Getränken und in Konserven enthalten ist) spülen das Chrom förmlich aus dem Körper und verschlechtern die ohnehin schon tiefen Werte noch weiter.

Wer ein Drittel seines Kalorienbedarfs in Form von Zucker deckt, erhöht die Chromverluste um das Dreifache im Vergleich zu einer Kalorienaufnahme, die nur zu zehn Prozent in Form von Zucker erfolgt.

Die Wirkung der Chromeinnahme stellt sich die Verbesserung des Insulin- und Blutzuckerspiegels bereits nach einigen Tagen bis einigen Wochen ein. Verbesserungen der Cholesterol- und Triglyzeridwerte dauern - je nach Tagesdosis - einige Wochen bis Monate, sagt Dr. Anderson vom U.S. Landwirtschaftsministerium.

Mit dem Rauchen aufgehört? Männer nehmen 2,8, Frauen 3,8 kg zu. Chrom wirkt dagegen. Die meisten Ex-Raucher haben es schon erlebt: Mit dem Verzicht auf die Zigarette wird man dicker. Ein Jahr nach dem Rauchstopp bringen Männer durchschnittlich 2,8 und Frauen 3,8 Kilo mehr auf die Waage, wie die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände berichtete.

Dies hat nach Angaben der Experten mehrere Ursachen: Zum einen essen Ex-Raucher nach dem Zigarettenverzicht mehr Süßigkeiten, zum anderen steigt das allgemeine Hungergefühl - hervorgerufen durch den Botenstoff Dopamin.

Raucher sind aber auch unempfindlicher gegen Insulin. Mit dem Rauchstopp steigt also die Insulinempfindlichkeit, das Hungergefühl kommt schneller auf. Chrom kann dem entgegenwirken und hilft, das Naschen zu vermeiden.

Chrom Picolinat findet Anwendung um:

- die Insulinwerte zu reduzieren
- die Muskulatur zu kräftigen und Fett abzubauen
- das Immunsystem zu kräftigen und anzuregen
- den Alterungsprozess zu verlangsamen
- den Blutzuckerspiegel zu normalisieren und das Diabetes-Risiko zu senken
- Triglyzeride zu reduzieren
- gutes HDL-Cholesterin zu erhöhen
- schlechtes LDL-Cholesterin zu reduzieren

- Plaquebildung an den Arterienwänden und Herzkrankheiten zu hemmen
- die DHEA-Produktion und dessen Wirkung zu steigern
- Tumorbildungen vorzubeugen
- den Energieumsatz zu steigern
- Heißhunger auf Süßes zu vermeiden
- bei der Raucherentwöhnung nicht an Körpergewicht zuzunehmen

Chrom Picolinat bestellen

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

39. Coenzym Q10 (gut für verschiedene Erkrankungen)

Was ist Coenzym Q10?

Coenzym Q10 oder Ubichinon ist eine körpereigene, vitaminähnliche Substanz, die in allen Zellen des Körpers und dort vor allem in den Mitochondrien, den sogenannten "Kraftwerken" der Zellen, vorkommt. Die Q-Coenzyme sind chemische Verbindungen aus Kohlenstoff-, Wasserstoff- und Sauerstoffatomen, die sich zu einer ringförmigen Chinonstruktur zusammensetzen. Diese Substanzen kommen in allen lebenden Zellen in der Natur vor und werden deshalb als "Ubichinone" (lat. "ubi"="überall") bezeichnet. Natürlich vorkommend sind die Coenzyme Q1-Q10, wobei für den Menschen vor allem Q10 relevant ist, während Tiere und Pflanzen auch Q1-Q9 verwenden können.

Was kann Coenzym Q10?

Wissenschaftler beschäftigen sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit der Erforschung von Coenzym Q10 und dessen Nutzung für den Menschen. Es konnte in vielen Untersuchungen gezeigt werden, dass Coenzym Q10 nicht nur verschiedene Erkrankungen positiv beeinflussen kann, sondern dass auch der gesunde Mensch auf eine ausreichende Coenzym Q10-Zufuhr angewiesen ist.

Es spielt eine wichtige Rolle sowohl bei der Energieversorgung des Körpers als auch beim Schutz der Zellen vor den sogenannten "freien Radikalen". Dies sind hochreaktive Stoffwechselprodukte, die tagtäglich als Nebenprodukte des menschlichen Stoffwechsels anfallen. Vor allem bei körperlichem Stress und unausgewogener Ernährung fallen diese freien Radikale vermehrt an und können die Zellmembranen des Körpers schädigen.

Dort greift Coenzym Q10 an. Es hilft als fettlösliches Antioxidans, also einem Stoff der freie Radikale unschädlich macht, die Fette im ganzen Körper (auch die in den Zellmembranen gelegenen) vor Schäden durch freie Radikale zu schützen.

Außerdem ist es in der Lage, im Zusammenspiel mit anderen Antioxidantien "verbrauchtes" Vitamin E wieder her- und damit dem Körper zur Verfügung zu stellen. (3)

Studien zeigten, dass Antioxidantien einen positiven Einfluss auf einen erhöhten Cholesterinspiegel, einem der Risikofaktoren für Arteriosklerose und damit eines Herzinfarktes, haben. Q10 als starkes Antioxidans wird daher vor allem in Kanada, Europa, Japan und Russland bei Herzkrankheiten eingesetzt. Seine Wirksamkeit bei Herzerkrankungen konnte nachgewiesen werden. (1)

Zusätzlich zu all den guten Eigenschaften des Q10 soll es außerdem das Immunsystem stärken und erhöhte Blutzuckerwerte senken können. So wurde in einer Studie festgestellt, dass Q10 die Insulinwirkung unterstützen und den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern zu kontrollieren vermag. (2)

Die Bedeutung des Coenzym Q10 für die Energiegewinnung wird durch die erreichten Gewebespiegel verdeutlicht. Q10 ist in allen Organen mit großer Stoffwechselaktivität in hohen Konzentrationen anzufinden.

Wo kommt Coenzym Q10 vor und wer braucht es?

Der menschliche Organismus kann Q10 mit der Nahrung aufnehmen, aus niedrigkettigen mit der Nahrung aufgenommenen Coenzymen (Q1-Q9) aufbauen oder selber herstellen. Letzteres bedeutet jedoch nicht, dass der Körper ständig über ausreichend Q10 verfügt.

Mit dem Alter nimmt die mittlere Q10-Konzentration der Zellen stetig ab. Studien zeigten, dass Herzzellen eines 40-jährigen Menschen im Durchschnitt rund 30 Prozent weniger Q10 enthielten als die Zellen eines 20-jährigen Menschen und die eines 80-jährigen sogar mehr als 60 Prozent weniger.

Durch das stetige Absinken der Konzentration im Körper kommt es zu geringerer Energieerzeugung sowie zu verringertem Schutz vor freien Radikalen. Außerdem wird das wichtige mit der Nahrung aufgenommene Coenzym Q9, welches in der Leber zu Q10 umgewandelt wird, mit zunehmendem Alter langsamer aufgebaut. Dadurch kann es zu erheblichen Problemen bei der Bereitstellung von Coenzym Q10 kommen.

Die körpereigene Q10-Produktion reicht vor allem bei größeren körperlichen und geistigen Belastungen nicht aus. Diesen Situationen kann begegnet werden, indem man Q10 durch Nahrungsergänzungsmittel dem Körper zuführt.

Die obigen Ausführungen lassen zu dem Schluss kommen, dass praktisch jeder ältere Mensch, insbesondere jene die an einer gewissen Herzschwäche leiden, auf eine zusätzliche Q10-Zufuhr angewiesen ist, um eine optimale Energiegewinnung der Zellen zu erreichen.

Außerdem sollten Patienten, die Statine (Cholesterinsynthese-hemmende Medikamente) erhalten, Q10 supplementieren, da diese Medikamente auch die Biosynthese von Q10 hemmen.

Kann Coenzym Q10 überdosiert werden?

Eine Überdosierung von Coenzym Q10 ist nach heutigen Erkenntnissen nicht möglich. In umfangreichen Studien mit Patienten, die längere Zeit hoch dosiert Q10 zu sich nahmen, traten keinerlei Nebenwirkungen auf. Diese Ergebnisse lassen zu dem Schluss kommen, dass man die schützende Wirkung des Coenzym Q10 in vollem Maße ausnutzen sollte.

Coenzym Q10 online bestellen

Quellen:

- (1) Turner, J. : Coenzym Q10. In: Gale encyclopedia of alternative medicine. Gale Group, 2001.
- (2) Burgerstein, et al.: Handbuch Nährstoffe. 9. Auflage; Heidelberg: Haug; 2000.
- (3) Kontush, A. , et al.: Antioxidative activity of ubiquinol - 10 at physiological concentrations in human low density lipoprotein. Biochem. Biophys. Acta 1258 (1995), 177.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt wer, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

40. Colloidales Silber (keimtötende Wirkung)

Unsere Urgroßmütter legten eine Silbermünze in Milch, um diese lange frisch zu halten. Sie wussten bereits um die keimtötende Wirkung des Silbers.

Durch modernste Technologie wurde es möglich, Colloidales Silber herzustellen, praktisch eine Weiterentwicklung des in Wasser gelösten Silbers.

Kolloide sind die kleinsten Teilchen, in die Materie zerlegt werden kann, ohne ihre Eigenschaften zu verlieren. Diese winzigen Teilchen besitzen eine elektrische Ladung. Da sich gleiche Ladungen abstoßen, halten sich die Teilchen gegenseitig in der Schwebe.

So liegen die Teilchen feinstverteilt im Wasser vor und können an jede Stelle des Körpers gelangen. Diese kleinsten Teilchen mit einer Größe von nur 0,001 Mikron in Kombination mit der optimalen elektrischen Ladung machen das Colloidale Silber sehr wirksam.

Nach medizinischen Fachzeitschriften aus der ganzen Welt ist Colloidales Silber ein wirkungsvolles Breitspektrum-Antibiotikum. Es setzt ein bestimmtes Enzym außer Kraft, welches von allen einzelligen Bakterien, Pilzen und Viren für ihren Sauerstoffstoffwechsel benötigt wird. Forschungen haben gezeigt, dass kein bekannter krankmachender Organismus in der Anwesenheit von Spuren Colloidalem Silbers länger als ein paar Minuten existieren kann.



Eine angesehene amerikanische Zeitschrift schreibt:

"Colloidales Silber entpuppt sich als ein Wunder der modernen Medizin. Ein Antibiotikum eliminiert vielleicht ein Dutzend verschiedene Krankheitserreger, aber Colloidales Silber tötet etwa 650."
Science Digest, März 1978

Viele Heilpraktiker schätzen die antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Wirkung des Colloidalen Silbers. Sie empfehlen es zur Immunstärkung sowie bei allen Krankheiten, bei denen Bakterien, Viren und Pilze im Spiel sind. Häufige Einsatzgebiete sind unter anderem: Entzündungen, Allergien, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, Warzen, Pilzbefall, Candida, Herpes, Gürtelrose, chronische Müdigkeit, Virusinfektionen, Blutparasiten, Ekzeme und Grippe.

Die Anwendung von Colloidalem Silber ist absolut sicher. Berichten zufolge sind keine Nebenwirkungen bekannt.

[Colloidales Silber jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

41. Colon Care (Darmreinigung auf natürliche Art)

100 % reines Psyllium Husk (Flohsamen)

Dieser natürliche Ballaststoff wird bereits seit Jahrtausenden in der Ayurvedischen Medizin, in der indischen Heilkunde sowie in der Traditionellen Chinesischen Medizin angewendet. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde die Wirkung von Psyllium zur Behandlung von Verstopfung, Durchfall und zur Senkung erhöhter Cholesterinspiegel ausreichend belegt.

Die Samenschale dieser Pflanze besitzt einen sehr hohen Gehalt an Schleimstoffen, die wegen ihrer Quellfähigkeit und ihres Wasserbindevermögens als Ballaststoffe dienen und zu einer Vergrößerung des Darminhaltes führen. Der vergrößerte Darminhalt bewirkt einen Dehnungsreiz auf die Darmwand und löst dadurch den Reflex zur Darmentleerung aus.

Die Bundesbürger nehmen durchschnittlich nur etwa zwei Drittel der empfohlenen 30 Gramm Ballaststoffe auf (1), so dass es nicht verwunderlich ist, dass viele an einer chronischen Verstopfung leiden. Denn für eine gute Verdauung ist eine ausreichende Ballaststoffzufuhr notwendig. Ernährungswissenschaftler empfehlen deshalb, die tägliche Ergänzung der Nahrung mit Flohsamen, damit die empfohlene Ballaststoffmenge von 30 Gramm täglich erreicht und eine gut funktionierende Verdauung erzielt werden kann. Diese ausreichend hohe Zufuhr von Ballaststoffen spielt zudem eine wichtige Rolle in der Prävention von Darmkrebs.

Da der Samen während seiner Darmpassage überflüssige Flüssigkeit bindet, kann durch die Einnahme von Flohsamen auch Durchfall gemindert werden.

Empfehlenswert ist die Anwendung zudem bei einem Reizdarm, da der Flohsamen aufgrund seiner Quellfähigkeit sowohl die Neigung zu Verstopfung als auch zu dünnen Stühlen regulieren kann.

Ballaststoffe dienen auch zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels. Mit 86 Prozent enthalten *Plantago ovata* Samenschalen den höchsten Gehalt an Cholesterinsenkenden wasserlöslichen Ballaststoffen. Diese Ballaststoffe binden die cholesterinreichen Gallensalze. Dadurch ist die Leber gezwungen, dem Blutkreislauf mehr Cholesterin als Ausgangssubstanz für die Bildung neuer Gallensalze zu entziehen. Der Cholesterinspiegel im Blutkreislauf sinkt. Amerikanischen Studien zufolge, kann durch die Einnahme von Flohsamen das "schlechte" LDL - Cholesterin um durchschnittlich 5% gesenkt werden. (2,3):

Neben diesen durch wissenschaftliche Studien belegten Anwendungsgebieten, wird Psyllium in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch bei Magen- und Darmgeschwüren angewendet. In der Ayurvedischen Medizin dient Psyllium auch zur Reinigung des Körpers, da es Giftstoffe im Darm bindet und aus dem Körper ausscheidet.

[Colon Care jetzt online bestellen](#)

Quellen:

- (1) Ernährungsbericht 2000, Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.)
- (2) J.W.Anderson et al.: Cholesterol-lowering effects of psyllium intake adjunctive to diet therapy in men and women with hypercholesterolemia: meta analysis of 8 controlled trials. *Am.J.Clin.Nutr.* 71 (2000) 472-479).
- (3) Psyllium added to diet enhances effect in lowering cholesterol. *American Journal of Clinical Nutrition*, June 2000 Davidson, T.:Psyllium, *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 01 1995

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

42. Colostrum (Erstmilch für Mensch und Tier)

Colostrum ist die Erstmilch aller Säugetiere und des Menschen und wird den Neugeborenen in den ersten Lebenstagen für ein schnelles Wachstum und den Aufbau der Abwehrkräfte gegeben. Colostrum enthält besonders wertvolle Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Antikörper (sog. Immunglobuline), die das Immunsystem aufbauen sollen.

Neben Wachstumsfaktoren, Enzymen und Vitaminen sind außerdem noch Immunglobuline, Laktoferrin, Prolin - reiche Polypeptide (=PRP) und Leukozyten enthalten.

Immunglobuline sind so genannte Globulinproteine, die als Antikörper im Körper fungieren und so Viren, Bakterien und andere Fremdkörper unschädlich machen. Durch den hohen Immunglobulingehalt im Colostrum kann das körpereigene Immunsystem wirksam gestärkt werden.

Laktoferrin ist ein Protein, das Eisen in die roten Blutkörperchen transportiert und so ebenfalls das Immunsystem stärkt. Verschiedene Studien konnten außerdem zeigen, dass das Laktoferrin eine anti-karzinogene Aktivität zeigt, also die Entstehung von Tumoren eindämmen kann. Die im Colostrum enthaltene Kombination aus Immun- und Wachstumsfaktoren scheint das Krebswachstum eindämmen zu können.

Das Hormon PRP reguliert die Thymus-Drüse und kann so ein überaktives Immunsystem beruhigen oder ein zu schwaches Immunsystem stimulieren. In Studien konnte gezeigt werden, dass das im Colostrum enthaltene PRP das Risiko der Entstehung von Allergien und autoimmunen Reaktionen (=Immunreaktionen gegen körpereigenes Gewebe), wie beispielsweise Multiple Sklerose und Rheumatische Arthritis, vermindern kann. (1)

In einer weiteren Studie konnte außerdem gezeigt werden, dass die Wachstumsfaktoren im Colostrum scheinbar einen erhöhten Blut-Cholesterin-Spiegel senken können. Erhöhte Cholesterin-Spiegel führen zu vermehrten Ablagerungen in den Arterien und schließlich zu einer Arteriosklerose oder einem Herzinfarkt.

Die Leukozyten (=weiße Blutkörperchen) im Colostrum produzieren Antikörper und sind so an der Immunabwehr beteiligt.

Wir verwenden Rinder-Colostrum von BSE-freien amerikanischen Rindern, da die Mutterkühe mehr Vormilch produzieren, als für die Kälber gebraucht wird. Außerdem sind die im Colostrum enthaltenen DNA-Sequenzen bei Mensch und Rind identisch, wodurch eine optimale Aufnahme und Verwertbarkeit gegeben ist. Rinder-Colostrum kann allen anderen Säugetieren gegeben werden und enthält 4mal mehr Immunfaktoren, als menschliches Colostrum.

[Colostrum jetzt online bestellen](#)

Quelle:

(1)Frey, R.: Colostrum. In: Gale Encyclopedia of alternative medicine. Gale Group, 2001

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

43. Cranberry (Mit Beerenkraft gegen Harnwegsinfekte)

Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen und ein häufiger Harndrang mit geringen Harnmengen sind die typischen Symptome einer Harnwegsinfektion, von der vor allem Frauen häufig betroffen sind. Verursacht wird eine solche Infektion durch Bakterien (meist Escherichia Coli), welche sich in den Zellen des Harntraktes festsetzen. Zur Bekämpfung dieser Beschwerden hält die Natur ein ebenso wirksames wie auch gesundes Heilmittel parat.

Die Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) gehört zur Gattung der Heidelbeere und ist eng verwandt mit der europäischen Preiselbeere (*Vaccinium vitis idaea*). Bereits seit Beginn dieses Jahrhunderts wurde die Cranberry aufgrund ihrer antibakteriellen Wirkung bei Nieren- und Blaseninfektionen zu einem beliebten Naturheilmittel.

Ihre traditionell überlieferte Wirksamkeit wurde inzwischen in zahlreichen Studien bestätigt. Auch die Wirksubstanz wurde von Forschern ausgemacht. Es handelt sich hierbei um bestimmte Tannine, die ausschließlich in der Cranberry zu finden sind. Sie verhindern, dass sich Bakterien an den Zellen des Harntraktes anhaften. Da sich die Bakterien nicht festsetzen können, werden sie mit dem Urin ausgeschwemmt.

Zahlreiche Heilpraktiker empfehlen ihren Kunden daher die Cranberry zur wirksamen Vorbeugung einer drohenden Infektion des Harntraktes und Behandlung bereits bestehender Harnwegsinfekte. Sinnvoll ist die Anwendung auch, wenn sie an häufig wiederkehrenden Harnwegsinfekten leiden.

Bereits einige Stunden nach der Einnahme verhindert Cranberry das Anhaften der Bakterien an die Zellen der ableitenden Harnwege. Dennoch sollte eine Behandlung über einen Zeitraum von mindestens 3 Wochen erfolgen. Die Einnahme von Cranberry ist auch über einen längeren Zeitraum vollkommen sicher.



Wir empfehlen die kurmäßige Einnahme zur Vorbeugung bei drohenden Infekten der Harnwege sowie zur Behandlung bestehender Infektionen.

[Cranberry Kapseln jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

44. Creatin (Power für die Muskulatur)

Creatin (bzw. Creatinmonohydrat) ist eine körpereigene Substanz, die in der Leber aus drei Aminosäuren (Arginin, Glycin, Methionin) gebildet wird. Es ist eine der beliebtesten Nahrungsergänzungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit von Sportlern. Besonders hilfreich ist die Anwendung bei Sportarten, in denen es auf Schnelligkeit, kurzfristige Höchstleistungen und Leistungsspitzen ankommt.

Creatin ist eine körpereigene Substanz, die hauptsächlich in der Muskulatur vorkommt. Da die Muskelzellen sehr viel Creatin speichern können, steigt bei einer Einnahme von Creatinmonohydrat der Creatin Gehalt im Muskel deutlich an.

Dieser Creatin Gehalt bestimmt zu einem wesentlichen Teil die Dauer, mit der ein Muskel maximal belastet werden kann. Somit ermöglicht Creatin kurzfristige Höchstleistungen und zögert eine Muskeleermüdung hinaus. Dies unterstützt ebenso die Leistungsfähigkeit in Wettkämpfen als auch die Effektivität des Trainings, denn ein intensiveres Training sorgt auch für einen besseren Muskelaufbau.

Zahlreiche Studien belegen die leistungssteigernde Wirkung des Creatins. Eine Studie der Uni Münster zeigte, dass Creatin die Leistung besonders bei kurzen, intensiven Muskelbelastungen verbessert. Zudem können durch die Zufuhr von Creatin Erholungszeiten nach hartem Training verkürzt werden.

In Amerika wird Creatin schon länger als natürlicher Powerstoff von Spitzenathleten in praktisch allen Sportarten eingesetzt, denn die Muskeln verfügen durch die Einnahme von Creatin über mehr Energie, Kraft und Ausdauer.

Eine Nahrungsergänzung empfiehlt sich vor allem bei Sportlern, die sich vegetarisch ernähren, da Creatin in pflanzlichen Lebensmitteln und Milchprodukten nur in geringen Mengen vorhanden ist. Gute Quellen sind dagegen Fleisch und Fisch. Zur hoch dosierten Zufuhr ist die Einnahme einer Nahrungsergänzung mit Creatinmonohydrat empfehlenswert. Profitieren kann von einer ergänzenden Creatinaufnahme jeder, der möglichst schnell Muskeln aufbauen möchte oder ein natürliches Mittel zur Verbesserung seiner sportlichen Höchstleistung sucht.



Tipp für Sportler: Lesen Sie den interessanten Artikel "[Creatinsupplementation im Kraftsport](#)" vom Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.

Creatin für Alltag und Beruf, für Vegetarier, sowie für Senioren und Rekonvaleszente

Neuere Forschungsarbeiten zeigen nun, dass nicht nur Athleten und Spitzensportler von Creatin profitieren können, sondern auch Personen, die in Beruf und Alltag unter physischem und psychischem Leistungsdruck stehen, sowie Rekonvaleszente, deren Muskelmasse und Kraft nach längerer Bettlägerigkeit stark reduziert worden ist.

Dasselbe gilt insbesondere auch für Vegetarier und ältere Personen, die nachweislich signifikant niedrigere Creatin- und Phospho-Creatin Spiegel in ihren Muskeln aufweisen (Smith et al. 1998). Auf Grund der positiven Berichte vieler Personen, die Creatin zu sich nehmen, kann gefolgert werden, dass diese Substanz auch die Leistung des Gehirns, z.B. Lernen und Gedächtnis, sowie die Koordination der Bewegung verbessern und gleichzeitig die Stresstoleranz erhöhen kann. Viele Probanden berichten zudem, dass sie sich mit Creatin auch psychisch schneller und besser erholen und weniger Schlaf benötigen.

Die muskulären Phospho-Creatin-Speicher nehmen mit dem Alter nämlich deutlich ab (Pastoris et al. 1998) und die Gruppe der Personen ab 50 Jahren profitieren am meisten von einer Creatin-Supplementation (Smith et al. 1998).

Es ist offensichtlich, dass sich eine Creatin-Supplementation deshalb besonders auch für Senioren eignet und dieses Mittel als wertvolles Zusatz- und Aufbaupräparat für den Geriatriebereich auch in Alters- und Pflegeheimen mit Erfolg eingesetzt werden könnte. Creatingaben wären sicher auch für magersüchtige jüngere und ältere Patienten zu empfehlen.

Es ist allgemein bekannt, dass schon nach relativ kurzer Bettlägerigkeit sowohl die Muskelmasse als auch die Muskelkraft von immobilisierten Patienten signifikant abnehmen und ein Wiederaufbau des Muskelapparates während der Rekonvaleszenz auch unter regelmäßiger Physiotherapie und mit entsprechendem Krafttraining längere Zeit in Anspruch nehmen kann.

In diesem Zusammenhang ist kürzlich ein Durchbruch mit der Anwendung von Creatin gelungen. Es konnte nämlich gezeigt werden, dass bei freiwilligen Probanden, denen während 2 Wochen ein Bein von der Hüfte bis zu den Zehen eingegipst (immobilisiert) worden war, durch Creatineinnahme der Verlust an Muskelmasse am immobilisierten Bein im Vergleich zu einer Kontrollgruppe zwar nicht signifikant vermindert werden konnte, aber dass sich sowohl Muskel- und Kraftzuwachs nach Entfernung des Gipses während der Rehabilitationsphase bei der Creatin-Gruppe deutlich besser entwickelten und die Durchmesser aller Muskelfasern nach der Rehabilitation signifikant größer waren als bei der Kontrollgruppe, die kein Creatin zu sich nahm (Hespel et al. 2001).

Auf Grund dieser Daten wird für die Rehabilitation, z.B. von Hüft- und Kniegelenk-Operierten Creatin in Rehabilitationszentren bereits schon mit Erfolg eingesetzt.

Einsatz von Creatin für Rehabilitation und bei katabolen Situationen

Es ist bekannt, dass schon nach relativ kurzer Bettlägerigkeit sowohl die Muskelmasse als auch die Muskelkraft von immobilisierten Patienten signifikant abnehmen und ein Wiederaufbau des Muskelapparates längere Zeit in Anspruch nimmt.

Wenn Creatin bei der Stilllegung eines Beins (z.B. Immobilisation infolge Knochenbruch) eingenommen wird, dann ist die Zunahme an Muskelkraft und Muskelmasse in der Rehabilitationsphase deutlich besser als in der Kontrollgruppe mit Placebo.

Die gleichzeitige Erhöhung der Expression von muskelbildenden Faktoren, sowie die Stimulierung von Muskel-Stammzellen durch Creatin können die Verbesserungen der Wiederherstellung der Muskulatur während der Rehabilitationsphase erklären.

An gewissen Schweizer Rehabilitationszentren gibt man Patienten zwei Wochen vor einer orthopädischen Operation (Knie- und Hüftgelenk) Creatin damit der Muskelschwund vermindert und die Rehabilitation schnellere Wirkung zeigt.

Neuromuskuläre Krankheiten

Viele Krankheiten, besonders jene im neuromuskulären Bereich gehen mit einer gestörten Zellgenetik einher, d.h. der Energiezustand der Nerven- und/oder Muskelzellen ist in diesen Patienten deutlich vermindert.

Creatin wird aufgrund seiner zellschützenden Wirkung bereits auch bei verschiedenen neuromuskulären (Muskeldystrophie) und neuro-degenerativen Erkrankungen (ALS, MS, Parkinson und Huntington) als wertvolle Hilfstherapie eingesetzt.

Muskelranke Patienten

Verschiedene Forschergruppen konnten an Patienten mit verschiedenen muskulären und neuromuskulären Erkrankungen deutlich positive Effekte auf die Muskelkraft nach Einnahme von Creatin zeigen.

Schwere Krankheiten und katabole Zustände

Die Muskelmasse kann bei schweren Krankheiten (AIDS, Krebs, ALS, u.a.) und einseitiger Ernährung mehr oder weniger schnell abnehmen (katabol). Creatin fördert die Bildung von Muskelmasse und es scheint logisch, Creatin bei katabolen Zuständen als Hilfstherapie einzusetzen. Die Dosierung (Person mit 70 kg KG) sollte 2-3 x 4 g Creatin täglich während 14 Tagen und anschließend 1-2 x 2 g Creatin pro Tag betragen. Eine Einnahmepause sollte während den Wochenenden eingelegt werden.

Geistige Ermüdung und Konzentrationsschwäche

Eine wissenschaftliche Studie hat gezeigt, dass bei der Einnahme von Creatin verschiedenen Rechenaufgaben von unterschiedlichen Altersgruppen besser gelöst werden konnten. Die Energieversorgung und die Sauerstoffaufnahme im Gehirn wurden verbessert. Mit Infrarot-Spektroskopie konnte die Verbesserung des Sauerstoffverbrauchs in den entsprechenden Regionen des Gehirns gezeigt werden. Die Dosierung (Person mit 70 kg KG) sollte 2-3 x 4 g Creatin täglich während 14 Tagen und anschließend 1-2 x 2 g Creatin pro Tag betragen. Eine Einnahmepause sollte während den Wochenenden eingelegt werden.

Intelligenz, Lernen und Gedächtnis

Junge Erwachsene Vegetarier, die nur sehr wenig Creatin von außen zu sich nehmen, machten einen Intelligenz-Test (RAPMs) und Arbeitsgedächtnis-Test (BDS). Die Resultate bei den Creatin-Probanden waren in dieser doppelblinden Cross-over-Studie statistisch hochsignifikant besser.

Anti-Aging und Wellness

Eine ganze Anzahl von altersbedingten und degenerativen Erkrankungen gehen einher mit oder werden verursacht durch Schädigung der Zellen via hoch-reaktive Sauerstoffradikale. Creatin ist in der Lage, wirkungsvoll gewisse Arten von freien Sauerstoffradikalen zu neutralisieren (entgiften) und so Zellschädigungen zu vermindern.

Creatin greift positiv in drei fundamentale Prozesse ein, die für die Degeneration und das Altern von Zellen verantwortlich sind: 1. chronisches Energiedefizit, 2. erhöhte intrazelluläre Kalzium-Konzentration, 3. frei Sauerstoffradikale. Mit der Einnahme von Creatin kann das Absterben von Zellen, wie in Zellkulturen von dystrophen Muskeln der mdx-Maux demonstriert, verhindert werden.

Zellschützende Wirkung

Patienten mit einem genetischen Defekt, der den Transport von Creatin verunmöglicht, haben schwere Störungen in der Sprachentwicklung, mentale Retardation, epileptische Anfälle und progressive Hirnatrophie. Dies zeigt, dass das CK-System im Gehirn und in den Nervenzellen essentielle Funktionen erfüllen.

Zahlreiche Studien in Tier- und Zellkulturmodellen zeigen, dass Creatin eine deutlich zellschützende, neuroprotektive Wirkung hat. Creatin reduziert z.B. die Schadenszonen im Rückenmark bei einem Tiermodell für Querschnittslähmung, sowie die Sekundärschädigung des Gehirns bei Schädel-Hirn-Trauma und eine deutlich zellschützende, neuroprotektive Wirkung in neugeborenen Ratten, die zu wenig Sauerstoff erhalten.

Creatin und Krebs

Schon vor Jahren wurde die antitumorale Wirkung von Creatin erkannt. Alle diesbezüglichen Studien (im Tiermodell oder in Kulturmedien) haben bei verschiedenen Krebszellen immer wieder gezeigt, dass Creatin die Vermehrung von Krebszellen hemmt und sie auch empfindlicher für die Chemo- oder Radiotherapie macht. Eine Studie zeigt auch eine verminderte Motilität der Krebszellen, also Metastasenbildung verhindern kann. Auch wenn die Resultate unterschiedlich sind, so konnte aber in keiner Studie eine wachstumsfördernde Wirkung von Creatin auf Krebszellen beobachtet werden.

[Creatin jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

45. Curcuma (bei rheumatischen Erkrankungen und Verdauungsstörungen)

Curcuma kommt ursprünglich aus Indien und wird im Ayurveda (= indische Heilkunst) traditionell bei rheumatischen Erkrankungen, aber auch bei Verdauungsstörungen angewendet.

Der gesundheitlich aktive Inhaltsstoff im Turmeric ist das so genannte Curcumin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der bereits in Studien verschiedene gesundheitlich positive Wirkungen gezeigt hat.

Curcumin ist ein starkes Antioxidanz. Antioxidantien sind Stoffe, die so genannte freie Radikale, also Stoffe, die durch eine falsche Ernährung oder Stress gebildet werden und Zellen schädigen, un-schädlich machen können.



Curcumin soll außerdem in der Lage sein, den Histamin-Spiegel zu senken und so Entzündungen einzudämmen. Ein erhöhter Histamin-Spiegel liegt meist bei allergischen Reaktionen vor. Curcumin enthält außerdem verschiedene Bitterstoffe, die die Gallenproduktion anregen, die Fettverdauung erleichtern und so die Leber entlasten.

Zudem hat Curcumin blutverdünnende Eigenschaften, die eine Thrombose (= Blutverklumpung) verhindern. Dadurch wird die Durchblutung erleichtert und das Entstehungsrisiko einer Arteriosklerose (= Ablagerungen in den Arterien, deren Folge ein Herzinfarkt sein kann) gemindert. Außerdem konnte in Tierstudien gezeigt werden, dass Curcumin antikanzerogene Eigenschaften besitzt, also in der Lage ist, das Tumorwachstum zu hemmen.

In einer weiteren Studie an Patienten mit Rheumatoider Arthritis konnte festgestellt werden, dass Curcuma-Extrakte Gelenksentzündungen und Symptome, wie beispielsweise Steifheit und Gelenkschmerzen, vermindern kann. In einer doppelblinden Studie konnte außerdem gezeigt werden, dass Curcumin auch hilfreich bei Menschen mit Verdauungsstörungen sein kann. So wurde in einer chinesischen Studie festgestellt, dass Turmeric in der Lage ist, den Blut-Cholesterin-Spiegel zu senken. Erhöhte Cholesterin-Spiegel gelten als ein Hauptrisikofaktor für die Bildung von Cholesterin-Ablagerungen in den Arterien und somit für die Entstehung einer Arteriosklerose bzw. eines Herzinfarktes.

Nach jüngster Erkenntnis von Forschern in den USA und Kanada hilft das in Curcuma enthaltene Curcumin bei Mäusen auch, das schwere erbliche Lungenleiden Mukoviszidose (zystische Fibrose) unter Kontrolle zu bekommen. Das Ergebnis der Studie ist im Wissenschaftsjournal «Science» (Bd. 304, S. 600) veröffentlicht.

Aus finnischen Studien ist Kurkuma unter anderem als viel versprechendes Mittel gegen Leberschäden durch Alkohol und zur Vorbeugung gegen Grünen Star bekannt. Curcumin bremste im Tierversuch auch das Wachstum von Prostata- und Brustkrebstumoren.

Eine Studie deutete darauf hin, dass Curcuma Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen kann. Bei Patienten mit familiärer adenomatöser Polyposis (Bei dieser Erbkrankheit bilden sich Hunderte von Polypen im Darm. Unbehandelt entwickelt sich Darmkrebs.) ging die Zahl der Polypen durch die Einnahme von Curcumin um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um 50 Prozent, berichten US-Forscher online in der Zeitschrift "Clinical Gastroenterology and Hepatology".

[Curcuma jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

46. Vitamin D (Knochenaufbaustoff – Sonnenvitamin)

Allgemeines zu Vitamin D:

Vitamin D ist fettlöslich, wird somit mit Fetten aufgenommen und durch die Darmwände resorbiert, Es wird als Vitamin, aber viele Biochemiker halten es eigentlich für ein Hormon. Die Vitamin-D-Gruppe umfasst mehrere vitaminwirksame Verbindungen. Man unterscheidet zwischen Vitamin D2 (Ergocalciferol) und Vitamin D3 (Cholecalciferol).

Das biologisch für unseren menschlichen Körper verfügbare und wirksame Vitamin ist das D3. Das Vitamin D2 kommt in pflanzlichen, das Vitamin D3 in tierischen Lebensmitteln vor. Der Mensch ist unter Einfluss des Sonnenlichts in der Lage, das Vitamin D3 aus einer Vorstufe selbst im Körper zu bilden.

Wirkungen:

Die D-Vitamine sind für die Regulation der Calciumhomöostase (Gleichgewicht) und des Phosphatstoffwechsels erforderlich. Für eine optimale Vitamin D-Zufuhr ist eine entsprechende Calciumzufuhr und umgekehrt notwendig.

Ein Mangel an Vitamin D verursacht Störungen im Calcium und Phosphathaushalt, was wiederum zu einem Mineralienmangel (Demineralisierung) in den Knochen führt.



Folgen können sein:

- ❖ Osteoporose
- ❖ Osteomalazie
- ❖ Rachitis (Verformung von Beinen, Kopf und Brustkorb) bei Kindern
- ❖ O-Beine und Hüfterweichung im Alter.

Nur durch eine ausreichende Konzentration von Calcium und Phosphat im Blut ist eine normale Mineralisierung von Knochen und Knorpel gewährleistet. Vitamin D kann die weißen Blutkörperchen zum Kampf gegen bakterielle Infektionen bewegen. Aufgrund einiger bisherigen Studienergebnisse vermuten einige amerikanische Forscher, dass Vitamin D auch vor Multipler Sklerose, Arthritis und jugendlicher Diabetes schützen könnte.

Bedarf:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE empfiehlt gesunden Erwachsenen eine tägliche Zufuhr von 5 µg, ab 65 Jahre 10 µg, und Schwangeren und Stillenden 5 µg zusätzlich.

Wer sollte Vitamin D zu sich nehmen und wer hat einen erhöhten Bedarf?

- Ältere Menschen, die sich nicht mehr so viel im Sonnenlicht bewegen können
- In Wintermonaten mit wenig Sonnenlicht, wenn die Bildung des Vitamins durch die Sonne nicht gewährleistet sein kann
- Zur Prophylaxe (Vorbeugung) bei Neugeborenen
- Zur Unterstützung des Calciumhaushaltes zum Festigen der Knochen
- Menschen, die Antiepileptika und Schlafmittel einnehmen
- Vegetarier, weil Vitamin D nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, und wenn sie sich nicht genügend der Sonne aussetzen
- Menschen, die chronische Leber- und Galleerkrankungen, sowie Störungen des Verdauungstraktes haben, können schlecht Fett aus dem Darm absorbieren (aufnehmen) und die Leber kann das Vitamin D nicht mehr speichern.
- Sonnenschutzmittel mit dem Schutzfaktor (SF) >8 verhindern die Synthese (Aufnehmen) von Vitamin D in der Haut vollständig.

Vorkommen in der Natur (Vitamin D-reiche Nahrungsmittel) Menge

100 g Lachs 16,0 µg

100 g Thunfisch 5,0 µg

1 mittleres Hühnerei 1,0 µg

100 g Kalbsleber 1,0 µg

30 g Hartkäse 0,33 µg

10 g Butter 0,1 µg

Um den Nahrungs-Mindestbedarf eines gesunden erwachsenen Menschen an Vitamin D zu decken, müsste man täglich 100 g Thunfisch essen.

Hinweise:

Die Vitamin D-Gehalte in der Mutter- und Kuhmilch decken nicht den Bedarf des Säuglings. Hierzulande sind die klimatischen Bedingungen im Winter ungünstig. Daher wird für Säuglinge -unabhängig von der Jahreszeit- eine tägliche Zulage von 10 µg Vitamin D empfohlen. Diese Rachitis-Prophylaxe (Vorbeugung) wird in der Regel in Kombination mit einer Fluorzulage, bekannt als Vitamin D-Fluorette, in Tablettenform durchgeführt. Säuglingsmilchnahrungen sind zusätzlich mit 10 µg/l angereichert.

Wann geht das Vitamin D verloren?

Dunst und Smog behindern die Sonnenstrahlen, die für die Vitamin-D-Produktion notwendig sind. Wenn ein bestimmter Bräunungsgrad durch die Sonne erreicht ist, hört die Vitamin-D-Produktion durch die Haut auf. Chronische Leber- und Gallenblasen-Erkrankungen sowie andere Störungen des Verdauungstraktes, bei denen Fett schlecht aufgenommen wird, reduzieren die Aufnahme dieses Vitamins. Menschen mit Nierenproblemen weisen einen stark verschlechterten Vitamin-D-Status auf.

Anzeichen eines Vitamin D-Mangels/einer Unterversorgung

Vegetarier entwickeln einen Vitamin-D-Mangel durch mangelnde Sonneneinwirkung, da dieses Vitamin nur in tierischen Produkten vorkommt. Ältere Menschen, die ans Haus oder an ein Altersheim gebunden und ungenügend mit Nährstoffen und Sonnenlicht versorgt sind, sind einem erhöhten Risiko für einen Vitamin-D-Mangel ausgesetzt. Selbst wenn sie genügend Sonnenlicht bekommen, ist im Alter die Synthese (Entwicklung) von Vitamin D in der Haut weniger wirkungsvoll, so dass im Vergleich zu jüngeren Menschen weniger als ein Drittel des D-Vitamins durch Sonneneinwirkung hergestellt wird. Außerdem verlieren die Nieren von älteren Mensch ihre Fähigkeit, das eingelagerte Vitamin D in seine aktive Form zu verwandeln.

Da die Sonnenintensität und die Dauer der Sonneneinstrahlung in den nördlicheren Breiten reduziert ist, besteht für die Bewohner dieser Zonen besonders im Winter eine große Gefahr für die Entwicklung eines Vitamin-D-Mangels. Wenn das Sonnenschutzmittel einen Schutzfaktor hat, der größer als „8“ ist, ist die Bildung von Vitamin D in der Haut verhindert.

Verzögertes Wachstum, gestörte Entwicklung (das Kind beginnt spät zu kriechen und zu laufen), verminderte Entwicklung von Knochen und Muskulatur, Reizbarkeit und Ruhelosigkeit, gestörtes Immunsystem durch wiederholte Infektionen, Verlust des Gehörs und Ohrensausen, Muskelschwäche, besonders an Hüfte und Becken (Schwierigkeiten beim Aufstehen und Treppensteigen, unsteter Gang), erhöhtes Risiko für Dickdarm- und Brustkrebs sind Anzeichen eines Vitamin-D-Mangels. Bei verspätetem Ausfall des Milchgebisses und bei schlechter Entwicklung des Zahnschmelzes hat man Vitamin D-Mangel erkannt.

[Vitamin D online bestellen](#)

Quellenverzeichnis:

Burgersteins Handbuch der Nährstoffe, Haug Verlag, ISBN 3-8304-2017-X, Vitamine und Mineralstoffe, AID Verbraucherdienst, 3207/1993, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, ISBN 3-8295-7114-3, Fit durch Vitamine, Klaus Oberbeil, Südwest-Verlag, ISBN 3-517-01422-2, Earl Mindell, die Vitamin-Bibel für das 21. Jahrhundert, Heyne Verlag, ISBN 3-453-16016-9. Hayes CE, Cantorna MT, Deluca HF. Vitamin D and multiple sclerosis. Proc Soc Exp Biol Med 1997;216:21-7 [review]... Cantorna MT. Vitamin D and autoimmunity: is vitamin D status an environmental factor affecting autoimmune disease prevalence? Proc Soc Exp Biol Med 2000;223:230-3 [review].

[<< Inhalt](#)

47. DHEA (das „Hormon der Jugend“)

Der natürliche Lieferant von DHEA ist Dioscorea (Wild Yams)

Dioscorea scheint die körpereigene Produktion des Hormons DHEA in den Nebennieren zu stimulieren. DHEA ist die Abkürzung von Dehydroepiandrosteron und ist das Vorläuferhormon von Testosteron (männliches Sexualhormon) und Östrogen (weibliches Sexualhormon).

Eine Nahrungsergänzung mit Dioscorea empfiehlt sich für Menschen ab 45 Jahren aus folgenden Gründen:

- Ab 30 Jahren sinkt die körpereigene DHEA-Produktion kontinuierlich und ist mit 45 Jahren bei 2/3 des Niveaus eines 30-jährigen Menschen.
- Menschen über 60, die gesund und vital sind, haben eine höhere DHEA-Konzentration im Blut als kränklliche und gebrechliche Altersgenossen.
- Alzheimer-Patienten haben eine geringere DHEA-Konzentration im Blut als Gesunde.
- Bei älteren Frauen scheint eine Einnahme von DHEA-Präparaten die Libido zu verbessern. [1]
- Studien zeigen, dass eine Einnahme von DHEA-Präparaten das allgemeine Wohlbefinden deutlich steigert. [2]
- Sportler scheinen von einer Nahrungsergänzung mit Dioscorea ebenfalls zu profitieren [3, 4]
- Eine Zufuhr von DHEA scheint den Testosteron-Spiegel im Blut zu erhöhen und somit das Muskelwachstum zu fördern.
- Bei Männern scheint die Zufuhr von DHEA das Körperfett zu reduzieren bei gleichzeitigem Zuwachs an Muskelmasse.

Gegenteilige Ergebnisse liegen jedoch ebenfalls vor. [5]

DHEA gehört zu den meistdiskutierten Substanzen im Gesundheitsbereich, weil es über oben genannte Eigenschaften hinaus Krankheiten zu verhindern scheint. Viel versprechende Studien weisen darauf hin, dass DHEA einen wünschenswerten gesundheitlichen Effekt haben kann bei folgenden Krankheiten bzw. Symptomen:

- ❖ Erektile Dysfunktion (Impotenz) [6]
- ❖ HIV-Symptome (Erschöpfung, Depression)
- ❖ Chronisches Erschöpfungssyndrom
- ❖ Depression [7]

Der Alterungsprozess scheint insgesamt verlangsamt zu werden, wenn der natürliche DHEA-Spiegel des Körpers durch Einnahme von DHEA-Präparaten erhöht wird. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um o.g. Eigenschaften von DHEA vollends zu bestätigen bzw. Aussagen über Nebenwirkungen bei langfristiger Einnahme von DHEA tätigen zu können.

DHEA kann nicht über die Nahrung aufgenommen werden, es wird vom Körper synthetisiert. Daher kann das Sinken der körpereigenen DHEA-Produktion nur über ein frei verkäufliches Nahrungsergänzungsmittel wie Dioscorea oder Verabreichung des verschreibungspflichtigen Hormons durch einen Arzt ausgeglichen werden.



Dioscorea hat den Vorteil, dass nur die körpereigene DHEA-Produktion angeregt werden soll - es handelt sich also nicht um ein Hormonpräparat, was für ein hohes Maß an Sicherheit vor Nebenwirkungen auch bei Dauereinnahme spricht.

Die persönliche Anti-Aging Strategie sollte neben der Einnahme von Wild Yams (Dioscorea) ausreichend Schlaf, Stressbewältigung, ausgewogene Ernährung und eine Nahrungsergänzung mit Antioxidantien (z.B. Vitamin C, E, Selen, OPC) sowie speziellen Nährstoffen für das Gedächtnis beinhalten.

[Wild Yams jetzt online bestellen](#)

Literaturangaben :

- 1] Baulieu EE, Thomas G, Legrain S, et al. DHEA and aging: contribution of the DHEAge Study to a sociobiomedical issue. Proc Natl Acad Sci, 2000.
- [2] Yen SSC, Morales AJ, Khorram O. Replacement of DHEA in aging men and women. Ann NY Acad Sci 1995.
- [3] Diamond P, Cusan L, Gomez J-L, et al. Metabolic effects of 12-month percutaneous dehydroepiandrosterone replacement therapy in postmenopausal women. J Endocrinol 1996.
- [4] Nestler JE, Barlasini CO, Clore JN, et al. Dehydroepiandrosterone reduces serum low density lipoprotein levels and body fat but does not alter insulin sensitivity in normal men. J Clin Endocrinol Metab 1988.
- [5] Welle S, Jozefowicz R, Statt M. Failure of DHEA to influence energy and protein metabolism in humans. J Clin Endocrinol Metab 1990.
- [6] Reiter WJ, Pycha A, Schatzl G, et al. Dehydroepiandrosterone in the treatment of erectile dysfunction: a prospective, double-blind randomized, placebo-controlled study. Urology 1999.
- [7] Morales AJ, Nolan JJ, Nelson JC, Yen SSC. Effects of replacement dose of DHEA in men and women of advancing age. J Clin Endocrinol Metab 1994.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

48. Vitamine für Diabetiker

Diabetiker haben einen erhöhten Vitalstoffbedarf und weisen häufig eine schlechte Versorgung mit wichtigen Nährstoffen auf. So wird beispielsweise bei Vitamin C, Magnesium und Zink häufig ein Mangel bei Diabetikern beobachtet.

Das Präparat Diabetiker Vitamine & mehr ist speziell für die veränderte Stoffwechsellage bei Diabetikern konzipiert. Es sichert eine ausreichende Nährstoffversorgung und spielt eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Folgeschäden.

Hierzu enthält das Kombipräparat Diabetiker Vitamine unter anderem:

- Antioxidantien: Die Vitamine A, C und E dienen als wirksame Radikalfänger der Vorbeugung von Gefäßschäden und anderen Folgeerkrankungen.
- Bioflavonoide zur Verbesserung der Aufnahme und Wirksamkeit von Vitamin C.
- B-Vitamine und Borretschöl: Die Vitamine der B-Gruppe (insb. B1, B2, B6, B12, Folsäure, Biotin, Niacin) sowie Borretschöl sind wichtig für den Nervenstoffwechsel. Sie dienen u.a. zur Vorbeugung der Nervenkrankheit Polyneuropathie.
- Zink ist wichtig für das Immunsystem und die Wundheilung. Zudem kann es helfen, den Blutzuckergehalt zu regulieren.
- Chrom: Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass Chrom die Glukosetoleranz verbesserte, d. h. bei gleicher verzehrter Zuckermenge stiegen die Blutzuckerspiegel weniger an.
- Vanadium trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- Magnesium verbessert die Kontrolle des Blutzuckergehaltes und schützt vor Herzerkrankungen.
- Alpha-Liphonsäure verbessert die Insulinempfindlichkeit und hilft bei der Vorbeugung von Nervenschädigungen
- Biotin und Coenzym Q10 spielen eine wichtige Rolle im Glukosestoffwechsel. Coenzym Q10 ist zudem ein wirksames Antioxidans.
- Taurin: Diabetiker (Typ 1) zeigen oft erniedrigte Taurinwerte, was mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen einhergeht.

Diabetiker Vitamine bestellen

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt wer, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

49. Diätpräparate (zur Unterstützung einer Diät)

System Six: Der 6-Stufen Plan gegen Ihr Fett

(Dieses Produkt hat eine anregende Wirkung!)

System Six ist eine nach den neuesten Erkenntnissen entwickelte Rezeptur zur Gewichtreduzierung. Es ist das einzige Produkt, das sechs der effektivsten Inhaltsstoffe kombiniert. Alle sechs Inhaltsstoffe wirken synergetisch, um die Wirksamkeit der einzelnen Inhaltsstoffe zu verbessern. So ist ein Sechs-Stufen-Plan zur Gewichts-Reduzierung entstanden, der einzigartig und unvergleichbar effektiv ist.

1. Kontrolle des Hungergefühls *Citrimax & Spirulina*

Citrimax hat in verschiedenen Doppelblind-Studien bewiesen, dass es den Appetit verringern und Fettablagerungen vorbeugen kann. Die natürlichen Inhaltsstoffe werden aus der Frucht *Garcinia Cambogia* gewonnen. *Spirulina*, auch als die "Grüne Supernahrung" bekannt, verringert ebenfalls den Appetit und verbessert die Leistungsfähigkeit.

2. Fettverbrennung mit *L-Carnitin*

L-Carnitin ist ein wirksamer Fettverbrenner. In einer klinischen Studie mit 400 übergewichtigen Personen konnte nach einer achtwöchigen Einnahme von L-Carnitin und Chrom-Picolinat ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von 15 Pfund erzielt werden.

3. Abbau bestehender Fettpolster durch *lipotrope (=fettlösende) Substanzen*

Lipotrope Substanzen brechen die bestehenden Fettpolster auf, so dass Sie von den Fettverbrennern wie L-Carnitin besser verbrannt werden können.

4. Steigerung der Muskelmasse mit *Chrom-Picolinat*

Das patentierte Chrom Picolinat und Chromat enthalten ein lebensnotwendiges Spurenelement mit dem 90% der Amerikaner unterversorgt sind. Chrom spielt eine Schlüsselrolle bei der Bildung von Muskelmasse und der Vermeidung des Heißhungers auf Süßigkeiten. Eine Steigerung der Muskelmasse sieht nicht nur gut aus sondern steigert auch den Kalorienverbrauch.

5. Steigerung des Energieverbrauchs durch *thermogene Kräuter*

System Six wurde nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und enthält vier thermogene Kräuter, die den Energiebedarf steigern und dadurch mehr Kalorien verbrennen.

6. Verbesserung der Nährstoffzufuhr *Vitamine & Mineralien*

Die meisten Produkte vernachlässigen die Nährstoffzufuhr. Zusätzliche Nährstoffe ermöglichen eine optimale Funktion des Stoffwechsels und somit auch einen optimalen Kalorienverbrauch.

[System Six jetzt online bestellen](#)

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Nahrung, die von den Enzymen des menschlichen Magen-Darmtraktes nicht abgebaut werden. Es handelt sich hierbei (mit Ausnahme von Lignin) um unverdauliche Kohlenhydrate wie z.B. Zellulose, Hemizellulose und Pektin. Sie erfüllen vielfältige Funktionen im Verdauungstrakt und haben Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Lösliche Ballaststoffe binden eine große Wassermenge und bilden dadurch ein dickes Gel.

Dieses Gel füllt durch sein großes Volumen den Magen weitgehend aus, wodurch ein vorzeitiges Sättigungsgefühl entsteht. Somit geht das Hungergefühl schneller zurück, ohne dass Kalorien zugeführt werden. Zudem haben Ballaststoffe einen lang anhaltenden Sättigungseffekt.

Die DGE empfiehlt übrigens eine Ballaststoff-Aufnahme von mindestens 30g/Tag.

Empfohlene ballaststoffhaltige Präparate: [Fiber Diet](#), [Apfel Pektin](#)

Chitosan

Nahrungsfette, die nicht verdaut werden, können sich im Körper nicht ablagern. Nach diesem einfachen Prinzip funktioniert Chitosan, eine faszinierende Substanz, die aus den Chitinfasern verschiedener Garnelen- und Krabbenarten gewonnen wird. Chitosan kann im Verdauungstrakt ein Vielfaches seines Eigengewichts an Fettstoffen dauerhaft binden und damit der Aufnahme in den Organismus entziehen. Schon 2g Chitosan genügen um 10g Fett zu binden. Dank diesem hohen Fettabsorptionsvermögen ist Chitosan ein idealer Nahrungszusatz bei allen fettreichen Mahlzeiten. Chitosan sollte keinesfalls konstant vor jedem Essen eingenommen werden. Zum Ausgleich von kleinen "Diätpausen" oder "Sünden" ist es jedoch ideal.

Kohlenhydrat-Blocker

Phaseolus Vulgaris (Bohnen-Hülsen-Extrakt) hemmt das Enzym Alpha-Amylase, welches für den weiteren Abbau von Stärke (Kohlenhydraten) benötigt wird. Dadurch kann die Stärke vom Körper nicht aufgenommen werden.

Enzyme

- *Papaya* enthält wichtige Enzyme, wie Papain, Chymopapain, Lysozym und Lipase. Diese Enzyme verbessern die Verdauung von Eiweiß und Fett.
- *Bromelain (Ananasezym)*: als Verdauungshilfe verstärkt es die Absorption von Nährstoffen und fördert die Eiweißverdauung.

Algen

- *Kelp* ist eine pazifische Meeresalge, die viele wichtige Mineralien und Spurenelemente und vor allem Jod (in einer dem Tagesbedarf entsprechenden Menge) enthält.
- *Spirulina* ist eine blaugrüne Meeresalge und stellt ein Nahrungsmittel der Spitzenklasse dar. Sie besteht zu über 60% aus leichtverdaulichem Eiweiß und 19 Aminosäuren. Sie enthält viel Beta - Ca-rotin, Eisen, Zink und Selen.

Aminosäuren

- *Phenylalanin* gehört zu den essentiellen Aminosäuren, d.h. es muss dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden. Es bildet eine Vorstufe der Nebennierenmark-Hormone Adrenalin und Noradrenalin. Beide sind u.a. für die Aktivierung der Fettgewebs-Lipase zuständig. Die Fettgewebs-Lipase setzt Körperfett frei und zerlegt es in seine Bestandteile Glycerin und Fettsäuren. Ferner sind die Hormone Adrenalin und Noradrenalin für die Kreislaufregulation erforderlich.

Phenylalanin ist eine Vorstufe des Schilddrüsenhormons Thyroxin, welches die Höhe des Grundumsatzes bestimmt. Außerdem erhöht es die Freisetzung von Cholezystokinin, einem Hormon, das u. a. als Sättigungsfaktor fungiert.

- *Arginin* stimuliert die Bildung des körpereigenen Wachstumshormons. Dieses Hormon regt die Proteinsynthese an, die für den Muskelaufbau wichtig ist. Zudem fördert es die Mobilisierung der Fettdepots, d.h. es hilft dabei Fett zu verbrennen und in Energie und Muskeln umzuwandeln. Eine Zufuhr von Arginin kann also die Gewichtsreduktion erleichtern, indem es für ausreichende hohe Konzentrationen des Wachstumshormons sorgt.
- *Ornithin* ist wie Arginin auch an der Freisetzung des Wachstumshormons beteiligt. Zudem regt es die Insulinausschüttung an und unterstützt die Wirkung des Insulins als muskelaufbauendes Hormon.
- *Lysin* gehört zu den essentiellen Aminosäuren. Lysin wird für das Wachstum benötigt. Es spielt eine Rolle bei der Produktion von körpereigenen Enzymen, Hormonen sowie Antikörpern. Lysin ist wichtig für die richtige Verwertung der Fettsäuren, die für die Energieproduktion gebraucht werden. Lysin ermöglicht zudem eine länger anhaltend hohe Arginin-Konzentration im Plasma.

Eine Kombination der drei Aminosäuren Ornithin, Arginin und Lysin aktiviert den Stoffwechsel und regt die Ausschüttung der Wachstumshormone an. Das Wachstumshormon wird in der Hirnanhangdrüse gespeichert. Es hilft bei der Verbrennung von Fett und seiner Umwandlung in Muskeln, indem es die Proteinsynthese anregt. Zudem stärkt es das Bindegewebe.

Vermeiden Sie den Jojo-Effekt! Ändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten

Sport:

Treiben Sie mindestens dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten lang Sport. Günstig sind Ausdauersportarten wie Fahrradfahren, Walking, Laufen und Aerobic. Bauen Sie das Training langsam auf, damit es zu keinem Zeitpunkt zu Überbelastungen mit Herzrasen, Atemnot oder Unwohlsein kommt. Über die Pulsfrequenz können Sie Ihr Training kontrollieren. Der ideale Pulsschlag für ein fettreduzierendes Ausdauertraining für gesunde Freizeitsportler liegt zwischen 130 und 150 Schlägen pro Minute.

Ernährung:

Die wichtigste Mahlzeit ist das Frühstück, wenn Sie unbedingt ein Essen ausfallen lassen müssen, nehmen Sie besser das Abendessen. Essen Sie Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt (z.B. Obst & Gemüse) sowie fettarme proteinreiche Lebensmittel (z.B. Fisch). Vermeiden Sie versteckte Fette (fette Wurst, frittierte Speisen) und zusätzliche Fette (wie Mayonnaise). Vermeiden Sie Süßigkeiten und Knabbereien.

Literaturangabe:

Felicitas Reglin: Aminosäuren als Nährstoffe und Heilmittel, Ralf Reglin Verlag Köln, 1999
Dipl. Oec. Antje Ulrich: "Schlank werden und schlank bleiben", NGV Verlag, 1997
Earl Mindell: Die Vitaminbibel, Heyne Verlag, 1995
Elmadfa, I.; Leitzmann, C.: Die Ernährung des Menschen, Ulmer Verlag, 1990
Norbert Fuchs: Mit Nährstoffen heilen, Ralf Reglin Verlag, 1999
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (1995): Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr, Umschau
Davis Havlick: Wading through the Weight loss mire. Healthy & Natural Journal, February 1998, S. 100f
Julian Whitaker: No willpower weight-loss system, 1997
Victoria Dolby: all about green tea, 1998

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

50. Dong Quai („Ginseng für Frauen“)

Seit Jahrhunderten bewährt bei einem breiten Spektrum weiblicher Beschwerden, wird *Angelica sinensis*, chinesisch Dong Quai genannt, in Asien auch das "Ginseng für Frauen" genannt. Chinesische Frauen nehmen Dong Quai, um ihren Menstruationszyklus zu regulieren und schmerzhaftes Menstruationsbeschwerden (Krämpfe) zu lindern.

Moderne Kräuterkenner empfehlen Dong Quai bei prämenstruellem Syndrom und zur Harmonisierung des natürlichen Zyklus nach Absetzen der Pille, aber auch für alle Probleme, die mit den hormonellen Veränderungen durch die Menopause verbunden sind.

Dong Quai ist ein Hormonregulator; es besitzt selbst östrogene Substanzen. Diese sogenannten Phytoöstrogene sind natürliche bioaktive Pflanzenbestandteile, die gegenüber synthetischen Östrogenen nicht nur den Vorteil haben, dass sie nebenwirkungsfrei sind. Ihre besondere Fähigkeit liegt vielmehr darin, daß sie sich dem jeweiligen weiblichen Hormonspiegel regulierend anzupassen vermögen.

Diese veränderliche Aktivität der Phytoöstrogene ist die Grundlage für die Verwendung von Dong Quai und Genistein bei Amenorrhoea (Ausbleiben der Monatsregel) und während der Menopause.

Dong Quai ist reich an den Vitaminen E, Beta Carotin, Niacin und B12. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte man auf Dong Quai verzichten, danach jedoch kann man von der Kraft der Dong Quai Wurzel profitieren. Oft bringt Dong Quai sehr schnell Linderung bei Zyklus Beschwerden.



[Dong Quai jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

51. Vitamin E (für körperliche und geistige Frische)

Vitamin E ist ein äußerst wichtiges Vitamin, das den Körper aufgrund seines starken antioxidativen Potentials vor oxidativem Stress durch freie Radikale schützt und sowohl zur Vorbeugung als auch zur unterstützenden Therapie zahlreicher Krankheiten (Herzkrankheiten, Diabetes mellitus, Rheuma, Gelenkerkrankungen, Katarakt (Grauer Star, Altersstar), Krebs etc. eingesetzt werden kann. Auch das Immunsystem und die körperlichen und geistige Leistungsfähigkeit werden durch Vitamin E auf hervorragende Weise gestärkt.

Was ist Vitamin E?

Vitamin E gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Seit 1968 gilt Vitamin E als essentieller Nährstoff, obwohl es schon seit den 20er Jahren als Bestandteil der Nahrung bekannt ist. Als Vitamin E bezeichnet man im weiteren Sinn alle Derivate des Tocols und Tocotrienols. Generell kommen in der Natur Vitamin E-Verbindungen nur als Stoffgemisch vor, wobei bislang acht natürliche Vitamin E-Verbindungen (Vitamere) identifiziert wurden. Das (RRR-) alpha-Tocopherol ist hierbei die Vitamin E-Verbindung, die beim Menschen am wirksamsten ist und daher in seiner Wirksamkeit gleich 100% gesetzt wird.

Selbst synthetisieren können nur Pflanzen Vitamin E. Da es aber über die Nahrungskette auch zu Tieren gelangt, wenn auch in deutlich geringerem Umfang, kommt das fettlösliche Vitamin in allen Zellmembranen vor, so dass auch tierische Nahrungsmittel einen Beitrag zur Bedarfsdeckung leisten. Reich an Tocopherol sind Pflanzenöle, wie Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Saflor-, Soja- und Maiskeimöl. Bei den Ölen korreliert der Gehalt an Vitamin E im Allgemeinen mit dem an Polyenfettsäuren. Weitere gute Tocopherol-Quellen sind u. a. Nüsse, Vollkorngetreideerzeugnisse und Leguminosen (Bohnen, Ebsen etc.).

Resorbiert wird Vitamin E im oberen Dünndarm, wobei dies stets an die Fettverdauung gekoppelt ist (fettlösliches Vitamin), da hierfür eine ausreichende Verfügbarkeit von Gallensäuren erforderlich ist. Erhöht wird die Absorptionsrate durch mittelkettige Fettsäuren und vermindert durch mehrfach-ungesättigte Fettsäuren wie z. B. Linolsäure, alpha-Linolensäure, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, oxidierte, ranzige Fette und Abfuhrmittel. Durch Luftsauerstoff wird Vitamin E rasch oxidiert, insbesondere in Gegenwart von Schwermetallen (Blei etc.) und Peroxiden. In Abwesenheit von Sauerstoff sind Vitamin E-Verbindungen bis 200°C stabil, wobei sich Lichteinfluss negativ auf die Wirksamkeit auswirkt.

Wie kann Vitamin E im Körper wirken?

Wirkungen als Antioxidans gegen freie Radikale:

An vielen Prozessen in unserem Körper ist Vitamin E beteiligt. Die wichtigste Aufgabe des Vitamin E ist, als Antioxidans die Zellen und Zellmembranen vor Oxidation zu schützen. So genannte freie Radikale werden durch die Umwelt- und Luftverschmutzung (Abgase, Zigarettenrauch, Strahlung etc.), über die Nahrung (ranzige Fette, Konservierungsstoffe etc.), über Medikamente aufgenommen und darüber hinaus während der Stoffwechselfvorgänge im Körper durch Oxidationsprozesse auch selbst gebildet.

Normalerweise kann ein gesunder Körper eine übermäßige Anzahl an freien Radikalen z. B. über körpereigene antioxidative Enzymsysteme in Schach halten. Gelingt dies dem Körper nicht mehr, können die übermäßig vorhandenen Radikale schädliche Prozesse auslösen wie z. B. Alterungsprozesse beschleunigen (Faltenbildung etc.) oder die zur Entstehung von Krankheiten (Krebs, Katarakt etc.) beitragen. Um den Körper bei der Abwehr der freien Radikale zu unterstützen, ist eine Zufuhr von Antioxidantien, die als Radikalfänger fungieren und die Anzahl der Radikale wirksam verringern, äußerst wichtig.

Insbesondere Vitamin E kann im Rahmen des Fettstoffwechsels Membranfette, Depotfette und Fettproteine (Lipoproteine) vor einem Abbau durch Oxidation der Fette (Lipidperoxidation) bzw. dem Ranzigwerden schützen. Deshalb werden Fetten und Ölen, die sehr viele oxidationsempfindliche mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten zum Schutz Vitamin E zugesetzt, das hierbei komplett verbraucht wird und daher nicht mehr dem Körper für andere Aufgaben zur Verfügung steht.

Gemeinsam mit Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamin C, Selen und Glutathion bildet Vitamin E einen effektiven Schutz vor den schädlichen Auswirkungen der reaktiven Sauerstoffspezies. Insbesondere zwischen Vitamin E und Vitamin C besteht eine besonders enge Beziehung, da Vitamin C das beim Abfangen freier Radikale oxidierte Vitamin E wieder reduzieren kann, damit es wieder als aktives Vitamin E zur Verfügung steht.

Wirkungen auf das Immunsystem, Wirkungen bei Krebserkrankungen:

Vitamin E trägt zu einer Stärkung der Abwehrkräfte und damit zu einer Anregung des Immunsystems bei. Insbesondere Menschen, die ständigem Stress ausgesetzt sind, häufig unter Erkältungen und Infekten leiden oder auch ältere Menschen, deren Immunabwehr vielfach geschwächt ist, kann Vitamin E eine wirksame Möglichkeit bieten, wieder mehr Widerstandkräfte zu entwickeln. Zentraler Dreh- und Angelpunkt bei Abwehrschwäche und Krebserkrankungen ist das Immunsystem, wobei in diesem Zusammenhang der oxidative Stress verursacht durch freie Radikale, als Initiator und Beschleuniger bestimmter Erkrankungen gilt.

Die aggressiven Sauerstoffspezies verändern und schädigen die Erbsubstanz (DNA) der Zellen derart, dass sie ihre Funktion nicht mehr optimal ausüben können (Organe, Gewebe), entarten (Tumore) oder absterben. Hierbei spielen bestimmte Inhaltsstoffe der Nahrung, die Antioxidantien eine wichtige Rolle, da sie die aggressiven Sauerstoffverbindungen (freien Radikale) entschärfen können und somit das Risiko für die Entstehung der folgenschweren Zellveränderungen vermindern können. Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass ca. 80-90% aller Krebserkrankungen durch äußere Faktoren verursacht werden, wobei etwa 40-50% davon auf Fehlernährung zurückzuführen sein sollen.

In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass ein Mangel an antioxidativen Vitaminen offenbar die Krebshäufigkeit erhöht, da der Schutz vor freien Radikalen vermindert ist. Auch innerhalb von Krebstherapien wie z. B. bei Strahlen- oder Chemotherapien entstehen vermehrt reaktive Sauerstoffspezies, so dass den Antioxidantien sowohl in der Vorbeugung als auch innerhalb therapieunterstützender Maßnahmen bei Krebserkrankungen eine bedeutende Rolle zu kommt. Darüber hinaus haben insbesondere Raucher aufgrund der hohen Aufnahme an freien Radikalen einen höheren Bedarf an Vitamin E.

Wirkungen gegen Alterungsprozesse (Anti-Aging):

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft geht man davon aus, dass an Alterungsprozessen neben genetischen Faktoren in besonderem Maße freie Radikale beteiligt sind. Diese treiben aufgrund ihrer zellschädigenden Eigenschaften Mechanismen und Abläufe im Körper voran, die die Alterungsprozesse beschleunigen können.

Hierdurch können Gewebe oder Organe ihre eigentliche Funktion nicht mehr ausreichend ausüben. Hier ist nun die so genannte Anti-Aging-Medizin gefragt, die nicht ohne Grund v.a. auf den verstärkten Einsatz von Antioxidantien (Anti-Aging-Präparate) setzt. Daher ist es wichtig, dass der Körper möglichst lange, erfolgreich eventuell durch zusätzliche Zufuhr von Antioxidantien die schädlichen Wirkungen der freien Radikale abwehren kann, um ein Voranschreiten des Alterungsprozesses zu verlangsamen.

Wirkungen auf die Haut:

Vitamin E fördert die Gesundheit und die Funktion der Haut sowie die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern. Denn eine intakte Hautfunktion und ein natürlicher ausgewogener Feuchtigkeitsgehalt bzw. eine gute Wasserbindungskapazität der Haut sind nicht nur für das Aussehen und die Jugendlichkeit der Haut, sondern auch für ihre Abwehrfunktion gegenüber Krankheitserregern, Umweltgiften oder UV-Strahlen besonders wichtig. Interessant ist, dass die Entstehung von Altersflecken und Pigmentstörungen unmittelbar mit einer negativen Vitamin E-Bilanz im Blutplasma in Verbindung gebracht werden.

Die Farbveränderungen der Haut sind offensichtlich die Folge der hautschädigenden Wirkung freier Radikale, die durch Sonnenbestrahlung verstärkt im Organismus entstehen. Insbesondere in mittleren und höheren Alter und gerade dann, wenn sich die ersten Pigmentflecken zeigen, sollte die tägliche Dosis auf 400 I.E. angehoben werden, damit der biologische Zellschutz als eine aktive Altersbremse wirksam werden kann.

Wirkungen bei Arterienverkalkung (Arteriosklerose):

Die Arteriosklerose ist mit ihren gefürchteten Folgeerkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina pectoris etc.) trotz Zunahme bösartiger Tumorerkrankungen immer noch die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Als wichtigste Risikofaktoren für die Entwicklung der Arteriosklerose gelten Hypercholesterinämie, Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus, Stress, die Pille sowie Übergewicht. Eine besondere Rolle spielen in diesem Zusammenhang die Fett-Eiweiß-Verbindungen (Lipoproteine) in unterschiedlicher Dichte.

Das Lipoprotein hoher Dichte (HDL = High Density Lipoprotein) vermag die Blutgefäße vor Arteriosklerose zu schützen und wird daher auch als „gute Cholesterin“ bezeichnet. Dagegen schädigt das „böse“ LDL-Cholesterin (=Low Density Lipoprotein) von geringer Dichte die Gefäßwände. Vor allem das alte und ranzig gewordene Cholesterin, d. h. das oxidierte Cholesterin wirkt sich negativ aus. Entgegen früherer Ansicht ist nicht die Konzentration von Gesamtcholesterin der wesentliche Risikofaktor für die Arteriosklerose sondern vielmehr das oxidierte LDL-Cholesterin.

Um das LDL-Cholesterin vor Oxidation zu schützen, benötigt der Körper zwei bestimmte Antioxidantien: Vitamin E und Beta-Carotin. Vitamin E verhindert zusätzlich Prozesse, die ein Voranschreiten der Arteriosklerose vorantreiben, wie z. B. die Anheftung von weißen Blutkörperchen (Monocyten) an die Gefäßwände, Verklumpung von Blutplättchen oder die Gewebsvermehrung (Proliferation) glatter Gefäßmuskelzellen, die letztendlich zur Gefäßverengung beitragen.

Daher hat Vitamin E eine sehr gute durchblutungsfördernde Wirkung. Zahlreiche Studien haben deutlich gezeigt, dass Vitamin E sowohl in der Primärprävention (Verhinderung der Entstehung einer Arteriosklerose, eines Herzinfarkts etc.) als auch in der Sekundärprävention (Verhinderung z. B. eines Folgeherzinfarktes) als Antioxidans eine überaus wichtige Rolle spielt. So besteht eine klare Beziehung zwischen der Vitamin-E-Konzentration im Blut-Plasma und der Mortalität (Sterblichkeit) an Gefäßerkrankungen. Ist genügend Vitamin E im Blut vorhanden, hat man ein deutlich vermindertes Risiko für z. B. koronare Herzkrankheiten festgestellt.

Wirkungen bei Diabetes mellitus:

Mehr als die Hälfte aller Diabetiker stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und nicht an Stoffwechsellage (Hypo- bzw. Hyperglykämie). Interessant ist, dass jeder Blutzuckeranstieg bei einer diabetischen Stoffwechsellage zu einem weiteren Anstieg von reaktiven Sauerstoffspezies in den Zellen führt. Dies scheint nach neuestem Stand der Wissenschaft auch eine Erklärung für den fortschreitenden Betazellverlust in der Bauchspeicheldrüse bei Diabetikern zu sein.

Darüber hinaus bewirkt die vermehrte Bildung reaktiver Sauerstoffradikale eine vermehrte Oxidation von LDL-Cholesterin und verursacht somit durch eine Veränderung an den Gefäßwänden ein erhöhtes Thrombose-Risiko, das wiederum zu Herz- und Gefäßkomplikationen (Mikro- und Makroangiopathie) führen kann. Daher sollten insbesondere Diabetiker auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin E achten, um das Risiko für die gefürchteten diabetischen Folgeerkrankungen zu verringern.

Wirkungen bei Gelenkerkrankungen (Arthrose, Arthritis, Rheuma):

Rheumatische Arthritis (entzündliches Rheuma) und Arthrose (nicht entzündlicher Gelenkverschleiß) sind die häufigsten Gelenkerkrankungen in Deutschland. Viele Millionen Bundesbürger leiden darunter. Viele haben Schmerzen, wobei irgendwann jede Bewegung zur Qual wird. Die Ursachen der Erkrankungen sind sehr unterschiedlich.

Bei der primären Arthrose ist die Ursache bislang noch weitestgehend unbekannt, während die sekundären Arthrosen als Folge mechanischer Fehlbelastungen (z. B. bei angeborenen oder erworbenen Stellungsanomalien), mechanischer Überbelastung (Übergewicht etc.), Traumen, hormonelle Einflüssen, so z. B. im Klimakterium auftreten können. Wenn es zusätzlich zu entzündlichen Reaktionen an der Gelenkinnenhaut kommt, spricht man von einer aktivierten Arthrose. Generell sind am häufigsten die Knie-, Hüft- und Wirbelgelenke betroffen.

Je weiter der Prozess fortschreitet, desto mehr werden Knorpelgewebe, Gelenkkapsel, Bänder und Muskeln in Mitleidenschaft gezogen. Daher ist es wichtig den Verschleiß-Prozess möglichst frühzeitig zu verlangsamen bzw. zu stoppen, da andernfalls die letzte Möglichkeit gegen die Schmerzen einer weit fortgeschrittenen Arthrose häufig nur noch ein künstliches Gelenk ist.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, wird vorbeugend und therapieunterstützend die Einnahme von hoch dosiertem Vitamin E empfohlen. Interessant ist, dass zahlreiche Studien belegen konnten, dass bei Menschen mit Gelenkerkrankungen und Rheuma sehr häufig ein deutlich verringerter Vitamin-E-Spiegel im Blut vorliegt.

Der Grund hierfür liegt darin begründet, dass bei chronischen Entzündungen vermehrt zellschädigende freie Radikale gebildet werden, so dass das wenige im Blut vorhandene Vitamin E daher besonders schnell verbraucht wird und damit der Bedarf an Radikalfängern (Antioxidantien) erhöht ist. Eine der wirksamsten Waffen gegen diese aggressiven Sauerstoffverbindungen, die bei Stoffwechselfvorgängen im Körper freigesetzt werden, ist das Vitamin E, das als Antioxidans diese Radikale unschädlich machen kann und die Bildung von Entzündungsmediatoren verringert.

Auch ein schmerzlindernder Effekt des Vitamin E wird angenommen. Bei chronischen Gelenkbeschwerden scheint auch eine ausgewogene Ernährung den erhöhten Bedarf nicht zu decken, so dass eine zusätzliche Einnahme von Vitamin E und anderen Antioxidantien notwendig ist. Daher wird von vielen Ärzten neben einer effektiven Schmerzbekämpfung die Einnahme von hoch dosiertem Vitamin E aus reinem Pflanzenöl empfohlen, da der Körper natürliches Vitamin E besser verwerten kann als synthetisch hergestelltes.

Interessant ist, dass deutliche klinische Besserungen bei entzündlichen Gelenkerkrankungen mit dem Spurenelement Selen erzielt werden konnten. Ein Grund hierfür könnte die Tatsache sein, dass Selen für viele antioxidativ wirksame Enzymsysteme (z. B. Glutathionperoxidase) essentiell notwendig ist.

Darüber hinaus gilt auch für Personen mit Gelenkerkrankungen die Redewendung: Wer rastet, der rostet. Sport und Bewegung sind daher auch für Patienten mit (rheumatoider) Arthritis oder Arthrose äußerst wichtig. Voraussetzung sollte allerdings immer eine wirksame Schmerztherapie sein, da wohl niemand mit starken Schmerzen Sport treiben kann.

Da beim Sport für die Energiegewinnung mehr Sauerstoff verbraucht wird, erhöht sich infolge dessen im Körper auch der oxidative Stress, wodurch mehr freie Radikale in der Skelettmuskulatur gebildet werden. Deshalb ist Vitamin E für diese Patientengruppe in zweifacher Hinsicht besonders wichtig, da sowohl durch entzündliche Prozesse (rheumatische Arthritis) als auch durch die sportliche Aktivität freie Radikale entstehen, die durch Vitamin E unschädlich gemacht werden können.

Wirkungen auf die körperliche Fitness:

Vitamin E ist als Antioxidans in der Lage, die bei Sport zahlreich entstehenden freien Radikale effizient abzufangen und zu entschärfen. D.h. wer Sport treibt, sollte, wie bereits erwähnt, auf eine ausreichende Zufuhr an Antioxidantien achten. Interessant ist, dass bereits in den 40er Jahren erste Untersuchungsergebnisse bekannt wurden, wonach russische Leistungssportler mit Vitamin E höhere Ausdauerleistungen erzielten und kürzere Erholungsintervalle benötigten.

Diese Eigenschaft des Vitamin E sollte sich jeder, der gerne Sport treibt, zu Nutze machen, da er hierdurch seine Muskulatur unterstützt, länger belastbar zu bleiben und die Regenerationsfähigkeit anregt. Vitamin E verhilft allgemein zu mehr Fitness und Leistungsfähigkeit auch im alltäglichen Leben.

Wirkungen bei Augenerkrankungen:

Die Entwicklung eines Katarakts (grauer Star) wird Studien zufolge ganz erheblich durch oxidativen Stress infolge erhöhter Konzentrationen an freien Radikalen beschleunigt. Da Antioxidantien, zu denen auch das Vitamin E gehört, die schädlichen Wirkungen dieser Radikale verringern können, wird hier häufig eine zusätzliche Einnahme des Vitamin E empfohlen. Inzwischen sprechen auch die Ergebnisse einiger epidemiologischer Studien dafür, dass eine optimale Versorgung mit antioxidativen Nährstoffen das Risiko der Kataraktentwicklung verringert und die Sehfunktion unterstützt.

Wirkungen auf die Gehirnzellen:

Freie Radikale können sich auf viele Zelltypen zerstörerisch auswirken, da sie im gesamten Körper vorkommen. Besonders empfindlich reagieren Gehirnzellen auf oxidativen Stress, wie Wissenschaftler in verschiedenen Studien herausfanden. Um die „grauen“ Zellen vor den negativen Folgen zu schützen und dem Verfall der geistigen Leistungsfähigkeit vorzubeugen, hat sich Vitamin E bewährt, da es die Wände der Gehirnzellen schützen und das Nervensystem aktivieren kann, wodurch auch das Risiko, eine Alzheimer- oder Parkinson-Erkrankung zu entwickeln, deutlich gesenkt werden kann.

Wirkungen bei Epilepsie:

Epilepsie wird meist mit speziellen Medikamenten, den Antikonvulsiva behandelt, wobei diese Therapie die Vitamin E-Konzentration im Plasma häufig reduziert. In diesem Zusammenhang gibt es Hinweise darauf, dass eine Verringerung der Vitamin E-Menge die Anfallsbereitschaft steigert und eine unterstützende Einnahme (Supplementierung) mit Vitamin E die Zahl und Intensität epileptischer Anfälle verringern kann.

Weitere Wirkungen:

- ❖ Von dem Multitalent Vitamin E profitieren neuesten Erkenntnissen zufolge auch Frauen in den **Wechseljahren**. Da deutlich weniger Östrogene (weibliche Geschlechtshormone) gebildet werden, die gefäßerweiternd wirken und die Blutfette positiv beeinflussen, steigt das Risiko für Gefäßverkalkung sowie Herz-Kreislauf- Erkrankungen. Vitamin E kann die Gefäßwände vor Schädigungen schützen Und auch Begleiterscheinungen der Wechseljahre wie Hitzewallungen wurden durch Vitamin E nachweislich verringert.
- ❖ Vitamin E wird auch als das „**Fruchtbarkeitsvitamin**“ bezeichnet, da es die Fortpflanzungsorgane in ihrer Funktion unterstützt.
- ❖ Weiterhin benötigt der Körper Vitamin E für die Blutgerinnung und für den **Schutz der roten Blutkörperchen** vor oxidativen Schäden.
- ❖ Auch die **Gesunderhaltung der Prostata** wird durch Vitamin E begünstigt, wie finnische Wissenschaftler zeigen konnten.

Auch bei Vitamin E heißt das Zauberwort hier eindeutig: Vorbeugung- und möglichst frühzeitig, nämlich dann, wenn wir uns noch gesund und leistungsfähig fühlen.

Vitamin E bestellen

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt wer, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

52. Eisen (wichtig für den Sauerstofftransport)

Das Spurenelement Eisen ist lebenswichtig für den Sauerstofftransport. Zudem ist es ein Bestandteil zahlreicher Enzyme, die bei der Energiegewinnung und bei der Entgiftung unseres Körpers eine große Rolle spielen.

Eisen kommt von allen Spurenelementen am häufigsten im menschlichen Organismus vor. Der größte Anteil befindet sich im roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) und in den Muskelzellen. Die zentralen Aufgaben des Eisens sind der Sauerstofftransport, die Energiegewinnung, das Speichern des Sauerstoffs in den Muskeln und die Produktion von Steroidhormonen und Transmitterstoffen.

Der Eisenhaushalt ist von der Erneuerungsrate der roten Blutkörperchen abhängig. Der größte Anteil des Eisens wird wiederverwertet, so dass pro Tag nur etwa 1 mg verloren geht, das neu zugeführt werden muss. Die Nahrung ist zwar reich an Eisen, es kann jedoch nur in beschränktem Maße für den menschlichen Organismus nutzbar gemacht werden.

Eisen aus Fleisch ist besser verfügbar - bis zu 20 Prozent können aufgenommen werden. Vom Eisen aus pflanzlicher Nahrung können ungefähr nur 3 bis 5 Prozent aufgenommen werden.

Infolge der Menstruation sind am häufigsten Frauen im gebärfähigen Alter von Eisenmangel betroffen. Darüber hinaus ist die Versorgung in Schwangerschaft oder Stillzeit vielfach unzureichend. Auch häufige Blutspenden oder ein Blutverlust bei einer Operation können zu einer Mangelsituation führen. Vor der Einnahme von hoch dosierten Eisenpräparaten sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.



Eisenpräparate können helfen bei

- ❖ **Blutarmut (Anämie):** Eisenmangel ist der häufigste Grund für eine Blutarmut. Besonders in Kombination mit der vermehrten Aufnahme von Vitamin C kann Eisen Abhilfe schaffen. Hohe Dosierungen unbedingt mit dem Arzt besprechen.
- ❖ **Starke Menstruationsblutungen:** Starke Regelblutungen und der damit verbundene Blutverlust können zu einem Eisenmangel führen. Eine eisenhaltige Nahrungsergänzung kann hier helfen. Hohe Dosierungen unbedingt mit dem Arzt besprechen.
- ❖ **Müdigkeit:** Fortwährende Müdigkeit kann ebenfalls ein durch Eisenmangel verursachtes Problem sein, sie kann aber auch andere Ursachen haben. Bitte mit dem Arzt besprechen.

Eisen können Sie [hier](#) bestellen.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

53. Enzyme (für Wachstum, Verdauung, Atmung)

Was sind Enzyme?

Enzyme sind Eiweißmoleküle, die sehr viele wichtige Stoffwechselprozesse in unserem Körper erst ermöglichen und in eine bestimmte Richtung steuern. Sie sind u. a. notwendig für Wachstum, Verdauung, Atmung und Fortpflanzung. Da sie sich dabei selbst nicht chemisch verändern, werden sie als Bio-Katalysatoren bezeichnet.

So wäre die Verdauung, also der Prozess, bei dem der Körper lebensnotwendige Energie und Nährstoffe gewinnt, ohne das Wirken der Verdauungs-Enzyme nicht möglich. Wenn von Naturheilverfahren die Rede ist, bleibt die Enzymtherapie meist unerwähnt. Dabei gehört sie zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit überhaupt. Schon die Bibel berichtet über eine erfolgreiche Enzymtherapie: als der jüdische König an einem Geschwür erkrankt, wird er durch das Auflegen eines Breies aus Feigen geheilt. Heute ist die Wirksamkeit der Enzymtherapie wissenschaftlich belegt.

Wie können Enzyme im Körper wirken?

Gerade bei bestimmten Krankheiten und Beschwerden, wie z. B. Prellungen, Venenleiden, Wunden, Erkältungen, Sportverletzungen, Muskelkater, rheumatischen Beschwerden ist die Enzymtherapie hilfreich, aber auch begleitend zur besseren Verträglichkeit und Wirksamkeit bei der Chemo- und Strahlentherapie bei Krebserkrankungen, da sie nicht nur gut wirksam sondern auch gut verträglich und mit anderen Arzneimitteln kombinierbar ist.

Superoxid-Dismutase wird von Fachleuten als DAS Anti-Aging Schutzenzym schlechthin bezeichnet. Im Experiment mit Fruchfliegen verlängert SOD deren Lebensdauer um 34%, indem es das gefährliche Freie Radikal Superoxid neutralisiert
Es schützt den Körper vor gefährlichen Superoxiden.

Lactase: Mit zunehmendem Alter, bei entsprechender Veranlagung oder als Folge von Magen-Darm-Infekten kann die Produktion des milchzuckerspaltenden Enzyms Lactase abnehmen. Die Folge sind Milchunverträglichkeit und unangenehme Beschwerden. Viel Milchzucker ist in Molkereiprodukten wie Kuhmilch, Schokolade und Sahne enthalten. Wer auf diese Lebensmittel nicht verzichten möchte, nimmt kurz vor dem Verzehr ein Lactase-Präparat ein.

Bromelain ist ein natürliches Enzym, das aus der Ananas gewonnen wird. Es fördert die Verdauung und hat eine blutverdünnende Ernährungswirkung. Es wird in einem patentierten Verfahren schonend verarbeitet und behält daher im Gegensatz zu Billigangeboten seine enzymatische Aktivität und somit seine Wirkung.

Die **Papaya** ist reich an Biovitalstoffen, wie Vitamin C, Beta-Carotin und Mineralstoffen. Sie enthält als wichtigsten Wirkstoff Papain, ein eiweißspaltendes Enzym, das eine gesunde Verdauung ermöglicht und belastende Schlacken aus dem Darm räumt.

Das im Milchsaft der Papaya enthaltene Papain ähnelt in seiner Enzymwirkung den menschlichen Verdauungsenzymen. Daher bietet dieses Enzym eine wirksame Unterstützung bei der Verwertung der Nahrung, also der Verdauung. Vor allem die Verdauung von Eiweiß wirkt wirksam unterstützt. Fault unverdautes Eiweiß im Darm kommt es zu Verdauungsbeschwerden, wie z.B. Blähungen. Papain verhilft zu einer gründlichen Verdauung ohne Blähungen und Gärungsprozesse. Belastende Schlacken werden natürlich schonend und wirksam ausgeschieden. Dadurch wird die Funktion und Gesundheit des Darm-Traktes wirksam unterstützt: eine Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit und eine funktionierende Immunabwehr.

[Enzyme jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

54. Ester-C® (patentierte Form von Vitamin C)

Ester C® ist eine hochwirksame, durch jahrelange wissenschaftliche Forschung entstandene, patentierte Form von Vitamin C (US-Patent Nr. 4,822,816).

Das darin enthaltene Vitamin C wird sehr rasch über den Magen-Darmtrakt aufgenommen und in die Zellen transportiert. Außerdem enthält dieses Produkt Citrusbioflavonoide, Rutin, Acerola und Hagebutten, wodurch die Aufnahme noch verbessert wird.

Ester C® enthält eine Mischung von Mineral-Ascorbat (säurefrei) und Vitamin C-Metaboliten. Diese beiden Substanzen unterstützen sich gegenseitig in der Wirkung und steigern die Aufnahme sowie die Verwertbarkeit des Vitamin C.

In intensiven Untersuchungen durch eine Gruppe von Chemikern, Ernährungswissenschaftlern und Pharmakologen wurde die Anwesenheit der natürlich vorkommenden Metabolite von Vitamin C in Ester C® nachgewiesen. Diese Metabolite sind Zwischensubstanzen im Stoffwechsel, wie sie auch im Körper bei der Verstoffwechslung von Vitamin C entstehen. Bei der Einnahme von herkömmlichen Vitamin C Produkten scheint die Höhe dieser wichtigen Metabolite im Körper jedoch erst durch die Einnahme von sehr hohen Dosen Vitamin C zu steigen. Ester C® dagegen liefert diese wichtigen Metabolite in einer ausreichend hohen Konzentration. Und diese Metabolite -egal ob sie vom Körper selbst gebildet werden oder mit einem Vitamin C Ergänzungsmittel wie Ester C® zu sich genommen werden- können den Transport und die Verwertung von Vitamin C beeinflussen.

Dr. Anthony Verlangieri, Professor der Pharmakologie und Toxikologie an der Universität in Mississippi untersuchte, wie sich diese Metabolite und Vitamin C im Körper gegenseitig beeinflussen. Seine Arbeit zeigte, dass Vitamin C Metabolite -vor allem Threonat- in einem direkten Zusammenhang mit erhöhten Vitamin C Konzentrationen im Blut stehen. Dieses Threonat dient als ein "intrazellulärer Türöffner", der es dem Vitamin C erlaubt, schnell und effizient in die Zelle zu gelangen. Dadurch wird Ester C® zu dem einzigen Vitamin C, das für den menschlichen Körper sofort verfügbar ist.



In einem Vergleich der zellulären Absorption (der Aufnahme in die Zelle) von gewöhnlichem Vitamin C und Ester C® wurde gezeigt, dass Ester C® den Transport von Vitamin C in die Zelle fördert und somit eine hohe Konzentration in der Zelle begünstigt.

Überblick über die Vorteile von Ester C®:

- ❖ Es hat einen neutralen pH-Wert (d.h. es ist nicht "sauer"). Dadurch ist es magenfreundlich, verursacht keine Verdauungsprobleme und greift auch in hohen Dosierungen den Zahnschmelz nicht an.
- ❖ Ester C gelangt schneller und in größeren Mengen ins Blut als reine Ascorbinsäure (Vitamin C).
- ❖ Auch der Verlust über den Urin ist bei Ester C® um ein vielfaches geringer als bei herkömmlichem Vitamin C.
- ❖ Ester C® führt zu einem sehr viel höheren (bis zum 4-fachen) Vitamin C Gehalt im Gewebe als herkömmliches Vitamin C.

[Ester C® bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

55. Female Passion (für Sexualität in der Menopause)

Die Sexualität vieler Frauen ist in Zeiten von hohem psychischem Stress und körperlicher Beanspruchung sowie der Menopause beeinträchtigt.

Gerade nach den Wechseljahren, in der Postmenopause, ist ein Mangel oder Ausfall der vaginalen Lubrikation ein häufiges Problem. Die in Female Passion enthaltene Kombination aus Jujube, Aminosäuren und Isoflavonen verstärkt die Durchblutung und fördert so die Lubrikation der Vagina sowie das Anschwellen der Labia beim Geschlechtsverkehr. Somit wird eine wichtige Voraussetzung zur sexuellen Erfüllung in dieser Lebensphase sichergestellt.

Female Passion beschränkt sich jedoch nicht auf das Lindern dieser rein körperlichen Beeinträchtigungen, sondern regt in einem ganzheitlichen Ansatz mit Wirkstoffen der Natur die Libido der Frau an. Dies geschieht, indem der ganze Organismus auf natürliche Weise gestärkt und aktiviert wird. Geist und Körper werden vitalisiert und somit das natürliche Bedürfnis nach Nähe und Sexualität angeregt. Hierzu dienen die Heilkräuter Ginkgo Biloba, Dong Quai und Sibirischer Ginseng:

Ginkgo Biloba ist ein Baum, der vereinzelt bis zu 1.000 Jahre alt werden kann. Er wächst im Süden und Osten der USA, in Frankreich, China und Korea. Seine Blätter werden in der modernen Naturheilkunde zur Behandlung von Alterserscheinungen (senile Demenz, Frühphase von Alzheimer) und Depressionen eingesetzt. In Female Passion trägt er dazu bei, die geistige Fitness und damit das seelische Wohlbefinden zu erhalten, wodurch das Interesse am Sex wach gehalten wird.



Ginkgo Biloba

Dong Quai ist eine Pflanze, die von Mai bis August grün-weiße Blüten trägt. Ihre Wurzeln wirken ausgleichend auf den Hormonhaushalt und werden in der Kräuterméizin zur Behandlung von Menstruationsbeschwerden, postmenstruellem Syndrom und Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Das Sexualleben vieler Frauen wird von diesen Beschwerden stark beeinträchtigt. Dong Quai kann in solchen schwierigen Phasen Linderung verschaffen und so die Libido und die Freude an Sex aufrechterhalten.



Dong Quai

Sibirischer Ginseng wächst in Russland und dem fernen Osten. Es wird traditionell in der chinesischen Méizin und Naturheilkunde eingesetzt und stärkt den gesamten Organismus. Es hilft bei Stress sowie chronischer Müdigkeit und stärkt das Immunsystem. Sibirischer Ginseng trägt dazu bei, fit und aktiv zu bleiben; dies ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Libido.



Sibirischer Ginseng

Chinesische Jujube (*Ziziphus jujuba*): Die Früchte sind in der Traditionellen Chinesischen Méizin als Stärkungsmittel bekannt und werden heutzutage vor allem von amerikanischen Männern zur Verbesserung der sexuellen Funktion angewendet.



Chinesische Jujube

Als Nahrungsergänzungsmittel birgt Female Passion nicht die Risiken eines pharmazeutischen Hormonpräparates. Die natürlichen Inhaltstoffe unterliegen schärfsten Qualitätskontrollen und sind in ihrer Zusammensetzung ideal geeignet, die weibliche Sexualität zu unterstützen.

[Female Passion bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

56. Flash Fighters - Menopause Relief

Flash Fighters wurde von einem Team von Biochemikern und Gynäkologen entworfen, mit dem Ziel, Frauen ein Produkt anzubieten, das die vielseitigen Vorteile von Östrogen besitzt, ohne dessen Nebenwirkungen.

- bei Hitzewallungen und kribbelndem Gefühl
- bei Stimmungsschwankungen
- stärkend während der Wechseljahre

Eine der wichtigsten Eigenschaften von Flash Fighters ist seine Wirkung auf die Kontrolle und die Anpassung der Hormonproduktion. Flash Fighters ist das einzige Produkt, das pflanzliches Östrogen enthält, und dessen Wirksamkeit in einem klinischen Versuch nachgewiesen wurde:

Dr. Barry Gushleff hat eine Studie mit 381 Patienten in den Wechseljahren durchgeführt. Flash Fighters vermindert Symptome wie Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen und Depressionen bei 87 - 92% der Patienten!

Der Großteil der Frauen, die daran teilgenommen haben, haben weiterhin Flash Fighters genommen, und viele haben die traditionellen Hormonersatztherapien abgesetzt. Alle Inhaltsstoffe von Flash Fighters sind standardisiert und konzentriert, um eine optimale biologische Aktivität zu garantieren. Menopause Flash Fighters ist eine komplexe Verbindung aus Pflanzenextrakt, dessen Wirkung auf die Menopause nachgewiesen wurde. Menopause Flash Fighters Inhaltsstoffe:

stellen natürliches Phytoöstrogen (Hochdosiertes Soya Extrakt) bereit - helfen bei der Produktion Synthese des natürlichen Östrogens im Organismus (Süßholzwurzel) - wirken wie Östriol (ein sicheres Östrogen) im Körper (Cimifuga Racemosa) - erhalten das Östrogengleichgewicht und erleichtern die Synthese von Progesteron Dong Quai (Angelica sinensis) - erhalten das Hormongleichgewicht und vermindern das Prolaktin Vitex Extrakt (Vitex Agnus Castus)



Dieses einmalige Präparat ist für Frauen und hat sich besonders bewährt bei Beschwerden in der Zeit kurz vor der Monatsblutung, aber auch bei Wechseljahrbeschwerden und in dieser Zeit der hormonellen Umstellung leicht auftretenden seelischen Verstimmungen.

[Flash Fighters jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

57. Fo-Ti (He Shou Wu) (aus China)

Das Beste für die Haare

Wörtlich übersetzt heißt He Shou Wu, »Herr mit schwarzen Haaren«, womit auf die verjüngenden und jugenderhaltenden Eigenschaften dieses pflanzlichen Tonikums angespielt wird. Fo-Ti wird aus der Wurzel von Polygonum multi florum gewonnen und ist ein sehr bekanntes chinesisches Tonikum, dem blutreinigende und energiefördernde sowie Eigenschaften zur Stärkung von Haar und Zähnen zugeschrieben werden.

Weithin wird es bei regelmäßiger Einnahme auch als potentes Sexualtonikum angesehen, das die Spermaproduktion bei Männern und die Fruchtbarkeit bei Frauen fördert. Untersuchungen in China zeigten, dass es darüber hinaus erhöhten Cholesterinspiegel senkt.

Ärzte für Traditionelle Chinesische Medizin verschreiben die Wurzel ihren Patienten, um deren Energielevel zu erhöhen, das Blut zu reinigen und die Leber bei der Entgiftung zu unterstützen. Fo-Ti enthält so genannte Glycoside, welche bei Verstopfung helfen. In klinischen Studien konnte Fo-Ti Bluthochdruck und zu hohes Cholesterin senken. Dadurch nimmt die Anfälligkeit für Herz Kreislauferkrankungen bei einer regelmäßigen Einnahme von Fo-Ti deutlich ab.

Der Extrakt aus dem Polygolum multiflorum, chinesisches Fo-Ti, ist einer der bekanntesten und berühmtesten asiatischen Kräuterextrakte. Millionen haben Fo-Ti in diesem Teil der Welt täglich im Gebrauch. Nicht ohne Grund, denn Fo-Ti hat sich über die Jahrhunderte einen Namen als Erhalter von Jugendlichkeit und sexueller Leistungsfähigkeit erworben.

Es gilt als das Tonikum für Vitalität, Frische und Energie. Diese Pflanze wird in der traditionellen Kräuterkunde vor allem für ältere Menschen empfohlen, die sich wieder ein erfülltes Sexualleben wünschen und für Männer, die unter Impotenz leiden.

„Frauen erhalten mit Fo-Ti festes Haar mit Volumen. Männer stoppen mit Fo-Ti Haarausfall. Bei beiden Geschlechtern stoppt Fo-Ti das Ergrauen der Haare.“ (Quelle: Enzyklopädie der chinesischen Heikräuter)

In der so genannten Faserschicht der Haare befinden sich die Farbpigmente (Melanine). Durch das Mischungsverhältnis des Schwarz-Braun-Pigments zum Rot-Pigment wird die Haarfarbe des Menschen bestimmt. Um die Faserschicht herum wird das Haar durch eine Schuppenschicht geschützt. Weil diese durchsichtig ist, schimmern die Farbpigmente des Haares durch sie hindurch.

Stehen die Schuppen dieser Schicht ab, erscheint die Haarfarbe stumpf, liegen sie dagegen an, leuchten die Farbpigmente in der Faserschicht kraftvoll durch die Schuppenschicht hindurch. Mit den Jahren lässt die Produktion der Melanine nach. Um die Melaninproduktion aufrecht zu erhalten, werden in China traditionell die Wurzeln der Pflanze Fo-Ti verzehrt.

[Fo-Ti jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

58. Folsäure (während der Schwangerschaft doppelter Bedarf)

Die Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Seinen Namen bekam das Vitamin 1941. Damals wurde die Substanz aus vier Tonnen Spinatblättern isoliert und nach dem lateinischen Wort für Blatt folium benannt.

Die Folsäure spielt eine Schlüsselrolle bei lebenswichtigen Vorgängen in unserem Körper. Sie ist für alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse wichtig, denn mit ihrer Hilfe werden Bestandteile der Nucleinsäuren (das sind die biologischen Informationsspeicher der Zellen) hergestellt. Folsäure greift an verschiedenen Schnittstellen des biochemischen Metabolismus ein. Der wichtigste Angriffspunkt ist das Homocystein (Hcy), eine schwefelhaltige Aminosäure, die heute für ihre schädigende Wirkung an der Innenauskleidung der arteriellen Gefäße bekannt ist. Folsäure vermag das Homocystein wirkungsvoll abzusinken.

Folsäure zählt zu den "kritischen" Vitaminen, denn auch in unseren Breitengraden ist eine unzureichende Folsäurezufuhr mit der Nahrung sehr weit verbreitet. Nur jeder vierte Deutsche nimmt nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung genügend von dem Vitamin auf. Frauen erreichen durchschnittlich gerade 71 Prozent der empfohlenen Tagesdosis von 0,3 mg. Männer nehmen durchschnittlich 88 Prozent auf.

In der Schwangerschaft ist der Bedarf doppelt so hoch. Hier wird eine zusätzliche Folsäurezufuhr empfohlen. Im Stoffwechsel wirken Folsäure und Vitamin B12 eng zusammen, deshalb wird bei Folsäuremangel meist auch Vit. B12 verabreicht.

Folsäure ist in Lebensmitteln pflanzlichen und tierischen Ursprungs enthalten. Besonders gute Folsäurelieferanten sind jedoch grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Weizenkeime, Nüsse, Vollkornprodukte, Fleisch, Leber, Milch und Milchprodukte sowie Eier. Die Folsäure liegt in der Nahrung zum Großteil (75%) in gebundener Form vor, welche vom Körper nur schlecht resorbiert werden kann, so dass nur 40% der Folsäure einer Mischkost dem Körper zur Verfügung stehen.

Die Folsäureverluste bei der Nahrungszubereitung betragen 60 - 95%, da Folsäure sehr empfindlich gegenüber Hitze und Sauerstoff ist und aufgrund der guten Wasserlöslichkeit leicht ins Kochwasser übergehen kann. Um die Verluste so gering wie möglich zu halten, sollten lange Garzeiten und häufiges Wiederaufwärmen von Speisen vermieden werden. Zum Garen sollte nur wenig Flüssigkeit verwendet, bzw. das Kochwasser weiterverwertet werden.

Zahlreiche Studien ergaben, dass eine ausreichende Folsäurezufuhr zahlreiche Erkrankungen zu verhindern hilft

Verhütung von Neuralrohrdefekten

Seit der Erstbeschreibung durch Prof. Smithells, Leeds UK, 1980, wurde in sehr vielen Studien bewiesen, dass durch eine erhöhte Zufuhr von Folsäure in der Zeit von 4 Wochen vor bis 8 (-12) Wochen nach der Befruchtung die Zahl von Kindern mit Neuralrohrdefekt wesentlich reduziert werden kann.

Verhütung anderer Missbildungen, wie angeborene Herzfehler, Lippen-Kiefer-Gaumenspalten («Hasenscharten»), Fehlbildungen der Harnwege, Verschluss des Darmausganges, Extremitäten-Missbildungen.

Studien belegen, dass Missbildungen im Bereich des Abgangs der großen Gefäße, durch Folsäure Supplementierung auf 35 bis 48% reduziert werden konnten. Die Trennwand zwischen diesen Gefäßen entwickelt sich ebenfalls aus der Neuralleiste.

Lippen-Kiefer-Gaumenspalten: Etwas weniger eindeutig ist die Situation bei den LKG-Spalten (Hasenscharte; Wolfsrachen). Mit hohen Folsäure-Dosen (10 mg) wurden schon früher deutliche Reduktionen festgestellt. Mit der üblichen Dosierung von 0,4 - 0,8 mg werden Gaumenspalten signifikant vermindert, während für die gezielte Prophylaxe von familiären Lippen-Kieferspalten wahrscheinlich höhere Dosierungen gewählt werden müssen.

Fehlbildungen der ableitenden Harnwege werden auf Grund von zwei Fall-Kontrollstudien in erstaunlich hoher Zahl vermieden: Reduktion um 78 - 85 %!

Verschluss des Darmausgangs: Erstmals in der Chinastudie wurde die Reduktion dieser Missbildung um ca. 40 % beobachtet. Diese Frauen erhielten nur 0,4 mg Folsäure.

Verminderte Leukämiegefahr bei Kindern von Müttern, die während der Schwangerschaft Folsäure zu sich genommen haben.

In einer großen australischen Studie wurde nach möglichen mütterlichen Einflussfaktoren auf die Entstehung einer lymphatischen Leukämie im Kindesalter gesucht. Dabei wurde festgestellt, dass Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft Folsäure erhalten hatten, wesentlich seltener an Leukämie erkrankten.

Vermindertes Risiko von Atherosklerose durch Senkung des Homocysteins, z.B

- ischämische Herzkrankheit: Koronarsklerose, Herzinfarkt (Herzschlag)
- Carotis-Stenose, Hirninfarkt (Apoplexie/Schlaganfall)
- thrombo-embolische Krankheiten

Es steht fest, dass Homocystein, eine schwefelhaltige Aminosäure, positiv mit Gefäßkrankheiten, d.h. Arteriosklerose, Gefäßverschlüsse, vor allem der Herzkranzgefäße, korreliert. Hohes Homocystein gilt deshalb als Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen. Ebenso unbestritten ist die Tatsache, dass der Homocysteinspiegel im Blut durch Folsäure reduziert werden kann. Bei einer Folsäure-Aufnahme durch angereicherte Produkte von 0,35-0,4 mg geht man von einer Verminderung der koronaren Herzkrankheit um ca. 10-12% aus. Angesichts der Häufigkeit dieser Krankheiten ein beachtlicher Gewinn.

Verhütung einiger Krebsarten

Es liegen viele experimentelle Studien an Tieren und an menschlichen Zelllinien vor, die eine günstige Wirkung von Folsäure auf die Krebsentstehung aufdecken. Epidemiologische Untersuchungen bestätigen diese theoretischen Erkenntnisse.

Die eindrucksvollsten Resultate liefert die amerikanische «Nurses Health Study», bei der jene Frauen, die seit 15 Jahren ein Folsäurepräparat einnahmen 75 % weniger Dickdarmkrebs aufwiesen. Auch für Brustkrebs ergaben sich deutliche Reduktionsraten von 45%. Ähnliche Ergebnisse liegen für Gebärmutterhalskrebs vor.

Alzheimer-Krankheit, senile Demenz

Ein Zusammenhang zwischen dem Folsäure- und B12-Spiegel und der Alzheimerkrankheit ist schon seit längerer Zeit beobachtet worden. Außerdem wurde in einer sehr soliden Untersuchung nachgewiesen, dass die Alzheimer-Krankheit, bzw. Altersdemenz sehr stark mit dem Homocysteingehalt zusammenhängt und dies schon Jahre vor Ausbruch der Krankheit. Menschen mit einem erhöhten Homocysteinspiegel haben ein doppelt so hohes Risiko, an Alzheimer zu erkranken.

[Folsäure jetzt online bestellen](#)

Literatur:

1. Alfthan G, Pekkanen J, Jauhiainen M et al: Relation of serum homocysteine and lipoprotein(a) concentrations to atherosclerotic disease in a prospective Finnish population based study. *Atherosclerosis* 106 (1994) 9-19
2. Arnesen E, Refsum H, Bonna KH et al: Serum total homocysteine and coronary heart disease. *Int J Epidemiol* 24 (1995) 704-709
3. Evans RW, Shaten BJ, Hempel JD et al: Homocysteine and risk of cardiovascular disease in the Multiple Risk Factor Intervention Trial. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 17 (1997) 1947-1953
4. Selhub J, Jacques PF, Bostom AG et al: Association between plasma homocysteine concentrations and extracranial carotid-artery stenosis. *New Engl J Med* 332 (1995) 286-291

[<< Inhalt](#)

59. Forskolin (gegen Asthma, Grünen Star, Herzversagen)

Forskolin ist in Coleus (Buntnessel) enthalten und gehört zur Gruppe der Terpene. Diese sind in der Natur sehr weit verbreitet, kommen hauptsächlich in Pflanzen vor und sind Bestandteile ihrer ätherischen Öle. Terpene zählen zusammen mit den Steroiden zu den einfachen Lipiden. Sie besitzen antimikrobielle Wirkungen, die in fast allen Kulturkreisen bekannt waren.

Coleus forskohlii ist in der indischen Volksmedizin als blutdrucksenkendes Kreislaufmittel und gegen bronchiales Asthma, Grünen Star (Glaukom) und Herzversagen bekannt.

Forskolin ist an einer Reihe von Funktionen im Körper beteiligt. Es trägt unter anderem dazu bei, die Blutzirkulation zu verbessern und stärkt die Herzfunktionen. Im Verdauungssystem regt es die Freisetzung von Salzsäure im Magen an und kann Darmkoliken lindern.



Im Immunsystem kann Forskolin die Lymphozyten und Makrophagen aktivieren, und es fördert allgemein die Energieproduktion in den Zellen. Es wird auch zur Therapie bei Asthma, Psoriasis sowie bei Störungen im Sexualsystem eingesetzt, z.B. bei Dysmenorrhöen und männlicher Impotenz.

Forskolin wird außerdem genutzt gegen Asthma, Bronchitis und andere chronische Atemwegserkrankungen, weil es das Zusammenschnüren der Bronchien verhindert, da es Bronchien erweiternd wirkt. Es fördert die Regeneration von beschädigten Nerven und hat eine mögliche antidepressive Wirkung.

Die Pflanze wirkt abführend und harntreibend, wird angewandt bei Magenschmerzen und Aufgebläetheit. Coleus wirkt einer schlechten Verdauung entgegen, welche durch einen niedrigen Magensäuregehalt und einen Mangel an Bauchspeicheldrüsen-Enzymen verursacht wird. Es wirkt verdauungsanregend.

Forskolin wird angewendet bei Verkalkung, einer schlechten Durchblutung der Herzschlagader und als Stärkung für das Herz. Es wirkt fördernd auf das Zusammenziehen des Herzens und fördert damit die Herzfunktion. Wirkt generell gefäßerweiternd, auch im Gehirn.

Sowohl äußerlich als auch innerlich wird Coleus zur Behandlung von Psoriasis (Schuppenflechte) eingesetzt.

Es hemmt außerdem das Zusammenklumpen des Blutes, kann den Blutzuckerspiegel durch Erhöhung der Insulinsekretion senken.

In der Zeitschrift Arzneimittel-Forschung (37, 364-367) wird berichtet, dass Forskolin nachweislich die kontraktile Kraft des Herzens verbessert.

Im Journal of Cardiovascular Pharmacology (16/1) berichteten die Autoren von einer systolischen und diastolischen Blutdrucksenkung unter Forskolin-Anwendung. Gleichzeitig senkte sich der Lungenarteriendruck und das Herzminutenvolumen erhöhte sich. Herzschlagvolumen und Schlagvolumenindex wurden um 70 Prozent verbessert.

Physiologisch erklärt man die energieverbessernde Wirkung von Forskolin durch seine Fähigkeit, die Adenat-Zyklase-Aktivität zu stimulieren und den Spiegel der zyklischen Adenosin Monophosphatase (cAMP) anheben zu können. Im Klartext: Forskolin wirkt auf Substanzen wie zum Beispiel cAMP, die wiederum bestimmte Enzyme aktivieren können, die für die zelluläre Energie notwendig sind.

Forskolin kann helfen, das Wiederaufflammen von Blasenentzündungen zu verhindern. Der Extrakt hält die für die Infektion verantwortlichen Bakterien davon ab, sich innerhalb der Zellen in der Blase zu verstecken, haben amerikanische Forscher beobachtet.

Dieses Versteckspiel schützt die Bakterien normalerweise vor der Wirkung von Antibiotika und ist die Ursache dafür, dass die Infektionen bei etwa einem Drittel der Betroffenen regelmäßig wiederkehren.

Um sich in der Harnblase festsetzen zu können, nutzen die Bakterien den Mechanismus aus, mit dem sich die Blase bei Bedarf dehnt. Als Reaktion auf steigende Urinmengen wandern kleine Säckchen aus dem Zellinneren an die Zelloberfläche wandern, wo sie mit der Zellmembran fusionieren und sie vergrößern.

Das ermöglicht der gesamten Harnblase, sich auszudehnen. Nach Entleeren der Blase werden die Säckchen wieder eingezogen und zurück ins Innere der Zellen gelotst. Das nutzen die Bakterien aus: Sie sitzen an der Außenseite der Zellen und gelangen beim Einziehen in die Säckchen hinein.

Auf diese Weise werden die Mikroben ins Innere der Zellen transportiert, wo ihnen Antibiotika und andere Giftstoffe nichts anhaben können und von wo aus sie kurze Zeit später wieder eine neue Infektion verursachen können.

Dieser Kreislauf kann jedoch mithilfe des Forskolins durchbrochen werden. Es veranlasst die bakteriengefüllten Säcken an die Zelloberfläche zurückzukehren und die Bakterien können mit dem Urin ausgeschwemmt werden.

Bei Mäusen mit Blasenentzündungen konnten die Forscher eine Verringerung der Bakterienmenge im Vergleich zu unbehandelten Artgenossen um etwa achtzig Prozent beobachten.

In früheren Studien konnte der Extrakt aus einer indischen Buntnessel den Augeninnendruck beim Grünen Star vermindern.

[Forskolin jetzt bestellen](#)

Quelle: Brian Bishop (Duke-Universität, Durham) et al.: Nature Medicine, Online-Vorabveröffentlichung, DOI: 10.1038/nm1572

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

60. Gelenknahrung für Tiere

Bei Hunden und Katzen ist die Arthrose sehr häufig zu finden.

Während bei Katzen die Gelenkbeschwerden meist mit zunehmendem Alter auftreten, sind beim Hund Gelenkbeschwerden meist auf eine erblich bedingte Erkrankung sowie Wachstums- und Entwicklungsstörungen zurückzuführen. Vor allem mittelgroße bis große Hunde sind oft schon früh von Gelenkbeschwerden betroffen.

Bewegungsunlust ist das deutlichste Zeichen eines Gelenkschmerzes. So stellt man beim Hund oder der Katze z.B. eine verminderte Spielfreude sowie die Weigerung, Treppen zu steigen oder hoch zu springen, fest.

Für alle Hunden und Katzen mit Gelenkerkrankungen oder der Veranlagung hierzu gibt es nun ein sicheres und wirksames Hilfsmittel: Die Gelenknahrung für Tiere. Diese Rezeptur schützt vor der Entstehung von Gelenkbeschwerden und lindert bereits entstandene Schädigungen.

Die Gelenknahrung für Tiere enthält drei wichtige Knochennährstoffe in einer ideal aufeinander abgestimmten Dosierung.

1. Glucosamin: Das ist ein natürlicher Bestandteil des Knorpels. Die ergänzende Einnahme kann verloren gegangenen Knorpel wieder herstellen und Gelenkbeschwerden lindern. Glucosamin ist beim Menschen bereits seit langem das Nahrungsergänzungsmittel der ersten Wahl, wenn es um Gelenkbeschwerden geht.

2. Seegurke: Sie ist ein ausgezeichneter Lieferant für die beiden wichtigen Knorpelbestandteile Glucosamin und Chondroitin. Diese Kombination hat eine stark entzündungshemmende Wirkung und kann Schmerzen, Steifheitsgefühle sowie Verschleißerscheinungen lindern.

3. Haifischknorpel: Dieser besitzt eine einmalige Zusammensetzung der Knorpelsubstanz, die reich an Glucosaminoglykanen (GAGs) ist. Haifischknorpel versorgt den Körper mit diesen wichtigen Knorpelbestandteilen und hilft diese wieder aufzubauen.

Gemeinsam unterstützen diese drei Wirkstoffe den Knorpelaufbau und die Regeneration bereits entstandener Schädigungen. Zudem werden Entzündungen gehemmt und Schmerzen sowie Steifheitsgefühlen verringert. Eine Beschwerdefreiheit bzw. Linderung der Beschwerden sowie die Flexibilität der Gelenke werden wirksam gefördert.

[Gelenknahrung für Tiere jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

61. Ginkgo Biloba (antioxidative, blutverdünnende Eigenschaften)

Der Ginkgo Biloba - Baum ist ein lebendes Fossil, das schon vor über 200 Millionen Jahren auf der Erde existierte und seit ca. 5000 Jahren in der traditionellen chinesischen Medizin zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und bei Herz-Rhythmusstörungen angewendet wird. Ginkgoblatt-Extrakte werden traditionell im asiatischen Raum verwendet.

Heute wächst Ginkgo vor allem in den südlichen und östlichen Teilen der USA, in Süd-Frankreich, China und Korea. Medizinisch genutzt werden getrocknete oder frische Blätter und Samen des Ginkgo Baumes.

Ginkgoextrakte wurden bisher hauptsächlich bei älteren Menschen angewandt. Man stellte fest, dass Ginkgo die Sauerstoffverwertung steigert und so das Gehirn besser durchblutet. Dadurch werden das Gedächtnis, das Konzentrationsvermögen und andere Hirnleistungen verbessert. Ginkgoextrakte werden auch bei der Alzheimer-Krankheit angewendet.

Es konnte gezeigt werden, dass diese Extrakte den so genannten Hippocampus, eine Hirnregion, die bei Alzheimer besonders betroffen ist, günstig beeinflussen. In einer deutschen Doppelblindstudie an älteren Personen mit einer leichten Demenz zeigte sich die Anwendung eines Ginkgoextraktes als hilfreich.(7)

Die gesundheitlich wirksamen Inhaltsstoffe im Ginkgo Biloba - Extrakt unterteilen sich in zwei Gruppen: in die Ginkgoflavonglykoside (Bioflavonoide) und in die sogenannten Terpenlactone. (3) Die Terpenlactone im Ginkgo Biloba - Extrakt werden auch Ginkgolide und Bilobalide genannt und machen ca. 6% des Extraktes aus. Die gesundheitlich positiven Eigenschaften beruhen jedoch nicht auf einem einzelnen Inhaltsstoff, sondern auf dem sich ergänzenden Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe.

Ginkgo Biloba besitzt antioxidative und blutverdünnende Eigenschaften. Durch diese beiden Wirkungen kann Ginkgo Biloba das Risiko der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen und Arteriosklerose vermindern und die Durchblutung des Gehirns und des Zentralnervensystems fördern.(3) Zudem kann Ginkgo bei der Behandlung von Krampfadern zur Vermeidung einer Blutverklumpung (Thrombose) und Schlaganfällen angewendet werden.(1) Auch bei Kopfschmerzen und Tinnitus (=Ohrgeräusche) kann Ginkgo eine Linderung erzielen.



Aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften ist Ginkgo ein guter Radikalfänger. Freie Radikale sind Stoffe, die bei Stress und falscher Ernährung vermehrt gebildet werden und Zellen schädigen können. Antioxidantien (Radikalfänger) sind in der Lage, freie Radikale unschädlich zu machen. So konnte gezeigt werden, dass Ginkgo-Extrakte nicht nur im Herz-Kreislaufsystem sondern auch im Gehirn und an der Netzhaut des Auges Ihre antioxidative Wirkung entfalten können.(6)

Ginkgo kann die Zellen des Nervensystems schützen. Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Ginkgo Biloba - Extrakte hilfreich bei der Regenerierung geschädigter Nervenzellen sein können.(4) Weiterhin zeigten vier verschiedene Doppelblind-Studien, dass Ginkgo Biloba - Extrakte bei Personen im frühen Stadium der Alzheimer Krankheit hilfreich sein können.(2,5)

[Ginkgo Plus jetzt online bestellen](#)

Rauchen, Diabetes oder Bluthochdruck? Gefahr für Ihre Augen!

Länger gut sehen mit der Kraft des Ginkgo. Wenn Raucher ein Nachlassen ihrer Sehkraft bemerken, ist das nicht selten auf Durchblutungsstörungen im Auge zurückzuführen. Nikotin und andere Tabak-Schadstoffe können zu einer Verengung der feinen Netzhautgefäße im Augenhintergrund führen.

Die Zellen werden nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und können ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen. Die Folge ist oft eine Beeinträchtigung des Sehvermögens.

Nicht nur das Rauchen, sondern auch Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes führen zu einer Mangel durchblutung der Netzhautgefäße und dadurch oft zu einer Verschlechterung der Sehschärfe. Diabetiker leiden häufig unter der so genannten diabetischen Retinopathie. Diese durch Durchblutungsstörungen hervorgerufene Netzhauterkrankung führt jährlich allein in Deutschland bei 4.000 Diabetikern zur Erblindung.

Ginkgo Biloba verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und fördert die Durchblutung der Netzhautgefäße. Die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Netzhaut wird optimiert und der Zellstoffwechsel verbessert.

Eine gute Durchblutung ist eines der Geheimnisse Ihrer Gesundheit

Eine funktionierende Mikrozirkulation kann viel dazu beitragen, gesund und voller Energie zu sein. Ist dieser lebenswichtige Ablauf im Körper gestört, droht häufig der gesundheitliche "Absturz". Die geistige und körperliche Gesundheit ist zum großen Teil abhängig von der Versorgung jeder einzelnen Körperzelle mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen. Dies gelingt jedoch nur, wenn die Mikrozirkulation (Blutfluss in den feinen Adern) optimal funktioniert.

Ist diese Mikrozirkulation gestört, etwa durch arteriosklerosebedingte Verengungen, wirkt sich das negativ auf die Gesundheit aus. Durch die Unterversorgung der Zellen können wichtige Organe wie Herz oder Gehirn in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Folge: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, die Schaufensterkrankheit, aber auch Herzinfarkt und Schlaganfall können auftreten. Ginkgo Biloba wirkt dieser Gefahr entgegen. Es sorgt dafür, dass das Blut ungehindert selbst durch Engpässe in den kleinsten Adern hindurchfließt. Die optimale Versorgung der Zellen ist somit gesichert.

[Ginkgo Plus jetzt online bestellen](#)

Quellen:

- (1) Henrahan, C.: Ginkgo biloba. In: Gale encyclopedia of alternative medicine. Gale Group, 2001.
- (2) Anonym: Ginkgo: The end of Alzheimer's disease? In: Psychology Today, March 2000
- (3) Drieu, K.: Preparation and definition of Ginkgo biloba extract. In: Rokan (Ginkgo biloba): Recent Results in pharmacology and Clinic, ed. EW. Fünfgeld. Berlin: Springer-Verlag, S. 32-6
- (4) Bruno, C.; et al.: Regeneration of motor nerves in bilobalide-treated rats. Planta Medica 1993; (59): p. 302-7
- (5) Maurer, K.; et al.: Clinical efficacy of Ginkgo biloba special extract EGb 761 in dementia of the Alzheimer type. J Psy-chiatr Res, 1997: (31): p. 645-55
- (6) Ferrandini, C.; et al.: Ginkgo biloba extract (EGb 761) as a free radical scavenger. Paris: Elsevier, 1993
- (7) Schubert, H., et al.: Depressive episode primarily unresponsive to therapy in elderly patients: Efficacy of Ginkgo biloba extract (EGb 761) in combination with antidepressants. Geriatr Forsch, 1993; (3): p. 45-53

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

62. Sibirischer Ginseng (Immun- und sexuelles Stärkungsmittel)

Ginseng gilt traditionell als immunstärkende Heilpflanze. Medizinisch wirksam sollen die Inhaltsstoffe in den Wurzeln sein. Bekannt sind zur Zeit 3 Ginseng-Arten: Sibirischer Ginseng, koreanischer Ginseng und amerikanischer Ginseng. Alle drei Arten gehören jedoch der selben Pflanzenfamilie an und haben daher ein ähnliches Wirkungsspektrum.

Sibirischer Ginseng stammt ursprünglich aus dem Süd-Osten Russlands, dem nördlichen China, Japan und Korea.

Koreanischer Ginseng, auch asiatischer roter oder weißer Ginseng genannt, wird schon seit tausenden von Jahren in der chinesischen Medizin als allgemeines Stärkungsmittel, Energielieferant und als Mittel für Langlebigkeit und Vitalität genutzt. (1) Auch sibirischer Ginseng wird schon seit über 2000 Jahren in der chinesischen Medizin zur Steigerung des Wohlbefindens und bei Atemwegs- und anderen Infektionen genutzt. Ginseng soll außerdem das Verdauungssystem stärken.

Die amerikanischen Völker haben Ginseng als Heilpflanze bei Verdauungsproblemen und als Immun- und sexuelles Stärkungsmittel angewendet.

Der russische Arzt Brekhman hat in Studien festgestellt, dass Ginseng auch als Beruhigungs- und Stärkungsmittel in Stress-Situationen wirksam ist und einen stressbedingt erhöhten Blutdruck beruhigen kann. Solche pflanzlichen Beruhigungsmittel dürfen keine Nebenwirkungen oder gravierende physiologische Veränderungen hervorrufen.

Als gesundheitlich wirksame Inhaltsstoffe sind in Studien die so genannten Saponin-Triterpen-Glycoside ermittelt worden. Sie werden auch als so genannte Ginsenocide bezeichnet. Dies sind Stoffe, die zu der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehören und u.a. antioxidative Eigenschaften haben. Antioxidantien sind Stoffe, die freie Radikale, also Stoffe, die durch falsche Ernährung und Stress im Körper gebildet werden und Zellen schädigen, unschädlich machen können. Sie können so das Risiko der Entstehung von ernährungsbedingten Krebserkrankungen oder Gefäßablagerungen (=Arteriosklerose) vermindern.

In verschiedenen Studien konnte außerdem festgestellt werden, dass Ginseng die körperliche Leistungsfähigkeit steigert, indem es die Sauerstoffaufnahme verbessert. So konnte 1986 in einer japanischen Studie gezeigt werden, dass Ginseng-Extrakte die Sauerstoff-Aufnahme in arbeitenden Muskelzellen verbessert und so die Muskelleistung erhöht.

In weiteren Studien konnte gezeigt werden, dass Ginseng den Blutdruck bei Menschen mit erhöhten oder zu niedrigen Werten normalisiert. In einer 1996 in Japan durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, dass Ginseng auch das Risiko der Entstehung von Magengeschwüren vermindern kann.

In einer 1987 in Deutschland durchgeführten doppelblinden Studie konnte außerdem festgestellt werden, dass Ginseng-Extrakte das Immunsystem stärken und so eine größere Resistenz des Körpers gegenüber Infektionen bewirken können. Andere Studien belegten, dass Ginseng-Extrakte die Aktivität der Lymphozyten (=weiße Blutkörperchen, die Antikörper bilden) und der natürlichen Killerzellen steigern.

bestellen

Quellen:

(1) Dupler, D.: Siberian Ginseng. In: Gale encyclopedia of alternative medicine; Gale Group, 2001.

<< Inhalt



63. Glucosamin & Chondroitin

Welche Funktionen haben Glucosamin & Chondroitin im Körper?

Als Arthrose wird eine degenerative Erkrankung des Gelenkknorpels bezeichnet. Die Häufigkeit steigt mit dem Alter und beschleunigt wird der Prozess durch Übergewicht und Bewegungsarmut. Eine Arthrose kann bereits im 30. Lebensjahr beginnen und im Alter von 60 Jahren hat praktisch jeder Mensch eine mehr oder weniger starke Knorpelabnutzung aller Gelenke, bevorzugt aber in Knie und Hüfte. Bei Menschen, die an Arthrose leiden, ist das normale Gleichgewicht zwischen Knorpelbildung und Knorpelabbau gestört.

Das Ergebnis ist eine fortschreitende Knorpelabnutzung, die mit sehr starken Schmerzen einhergehen kann. Je geschädigter die betroffenen Stellen sind, umso größer werden die Schmerzen und umso größer ist die Gelenkverformung - bis hin zum völligen Funktionsverlust. Arthrose galt bisher als unheilbar und eine Linderung der Beschwerden konnte meist nur durch Einbau eines künstlichen Gelenkes erreicht werden.

Aber es handelt sich nicht einfach um ein altersbedingtes und schicksalhaftes Abnutzungsleiden, das nur mit Schmerzmitteln und Operationen behandelt werden kann. Die tieferen Ursachen liegen häufig in einer Unterversorgung des Organismus mit den beiden wichtigen Nahrungs-Grundstoffen Glucosamin und Chondroitin.

Durch deren Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel kann dem Abbau der Knorpelmasse in den Gelenken wirksam vorgebeugt werden. Denn neuere Untersuchungen zeigen, dass sich Knorpelmasse nicht nur zu regenerieren vermag, sondern auch eine höhere Geschmeidigkeit erreichen kann, wenn dem Körper die dazu erforderlichen Aufbaumittel zugeführt werden.

Was ist Glucosamin? Was ist Chondroitin?

Es scheint, dass mit zunehmendem Alter der Körper die Fähigkeit verliert, ausreichend Glucosamin & Chondroitin zu erzeugen. Die gewichtstragenden Gelenke, wie Knie und Hüften, sowie die Handgelenke und Schultern sind am häufigsten von einer Arthrose betroffen. Es kommt zur Zerstörung der Knorpelmasse, zu Verhärtungen und zur Ablagerung größerer Knochensporne an den Gelenksrändern. Schmerzen, Verformungen und ein eingeschränkter Bewegungsradius sind die Folge.

Glucosamin: Die Hauptbestandteile des Gelenkknorpels sind Glycosaminoglykane (Aminozuckerkomplexe) und Glucosamin ist einer ihrer Bausteine. Glucosamin besteht aus Glukose und der Aminosäure Glutamin und je mehr dem Körper zur Verfügung steht, desto mehr Glykosaminoglykane (und somit Knorpelmasse) werden produziert. Glucosamin bewirkt weiter, dass die Gelenkknorpel elastisch und doch widerstandsfähig sind.

Leider kann Glucosamin kaum in ausreichenden Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden, da es in keinem unserer Nahrungsmittel, außer in Schalentieren, in genügender Menge enthalten ist. Es muss dem Körper daher zusätzlich zugeführt werden. Glucosamin ist in mehreren Formen erhältlich. Die Sulfatform (Stabilisation mit einem Mineralsalz) ist die bevorzugte Darreichung, da sie am besten erforscht ist. Meist erfolgt die Stabilisierung mit Kaliumchlorid (KCl), da unsere Ernährung ohnehin sehr kaliumarm ist.

Chondroitin: Chondroitin besteht aus sich wiederholenden Molekülketten (Mukopolysaccharide) und ist ebenfalls ein wichtiger Knorpelbestandteil. Es verleiht dem Gelenkknorpel die Struktur, ist verantwortlich für die Wasserbindungskapazität und die Nährstoffdurchlässigkeit.

Letzteres ist von besonderer Bedeutung, da Knorpel keine Blutgefäße enthalten und ihre Ernährung nur auf Diffusionsbasis geschieht. Chondroitin spielt eine Rolle bei der Wiederherstellung der Gelenkfunktion, bei Arthrose und auch bei der Knochenbruchheilung, wie in vielen Studien gezeigt werden konnte.

Chondroitin muss dem Körper ebenfalls zugefügt werden, da die einzigen Quellen, die ausreichend Chondroitin enthalten, Tierknorpel sind. Die Darreichungsform ist wie bei Glucosamin in Sulfatform.

Wie können Glucosamin & Chondroitin im Körper wirken?

Die gegenwärtig in der Arthrosetherapie eingesetzten Medikamente (Cortisonpräparate und Schmerzmittel) bringen meist nur eine Kurzzeiterleichterung. Langfristig kann die Zerstörung der Gelenke aber nicht verhindert werden, da nur die Symptome bekämpft werden (Schmerzen, Entzündungen), nicht aber die Ursache der Krankheit (Abbau der Knorpelsubstanz).

Alle diese Präparate haben zum Teil gravierende Nebenwirkungen, die auf Dauer gesundheitsschädlich sein können. Die durchgeführten Studien bezüglich Glucosamin und Chondroitin zeigten aber, dass die Behandlung von Arthrosen nicht nur symptomatisch durch Schmerz- und Entzündungsbekämpfung erfolgen muss.

Glucosamin & Chondroitin allein hat keine schmerzstillende oder entzündungshemmende Wirkung. Führende Mediziner und Wissenschaftler empfehlen daher kurzfristig entzündungshemmende und schmerzstillende Mittel mit Glucosamin & Chondroitin zu kombinieren. Langfristig jedoch sollte Glucosamin & Chondroitin allein eingenommen werden, weil dadurch die Erzeugung der Knorpelsubstanz angeregt wird. Glucosamin und Chondroitin, stellen eine sichere und effektive natürliche Alternative bzw. Ergänzung zu herkömmlichen Arthrosethmedikamenten dar.

Glucosamin und Chondroitin fördern im Körper die Produktion der für eine entsprechende Funktion der Gelenke notwendigen Substanzen. Beide sind für die Erneuerung der Knorpelmasse an den Gelenken verantwortlich. Die Schmerzen verschwinden und die Bewegungsfreiheit kann wieder erlangt werden.

Aber das signifikanteste Resultat bei den Patienten, die mit Glucosamin-Chondroitin behandelt wurden, war die nahezu vollständige Regeneration der geschädigten Knorpelmasse zum vorherigen, gesunden Zustand.

Wenn wir dem Körper wieder die Substanzen zur Verfügung stellen, die er braucht, um geschädigte Knorpelzellen wieder zu regenerieren, kann eine Heilung aber nur dann erfolgen, wenn die Behandlung auch über einen längeren Zeitraum fortgeführt wird. Besonders empfehlenswert ist für Gelenke die Kombination von Glucosamin & Chondroitin und MSM.

Produkte, die Glucosamin & Chondroitin enthalten:

[Arthro-Pulver](#)

[Gelenk-Vitaminsaft](#)

[Gelenk-Set](#)

[Glucosamin & Chondroitin Kapseln](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

64. Glutathion (Gesunderhaltung bis ins hohe Alter)

Glutathion ist eine körpereigene Peptidverbindung, die auf den drei Aminosäuren Glutaminsäure, Cystein und Glycin basiert.

Es unterstützt den Körper bei der Entgiftung und versorgt das Blut mit Sauerstoff. Es ist somit in Stoff zur Gesunderhaltung bis ins hohe Alter. Da die Fähigkeit des Körpers, Glutathion zu bilden mit zunehmendem Alter nachlässt, wird eine Nahrungsergänzung mit diesem Stoff für alle Menschen ab 40 empfohlen.

Das Tripeptid Glutathion ist das zentrale Molekül im antioxidativen Stoffwechsel. Es hilft beim Abbau von Peroxiden und ist an der Leukotrienbiosynthese beteiligt. Glutathion dient der Zelle als Transportmolekül um Aminosäuren in die Zelle zu schleusen. Die Wichtigkeit dieses Stoffes erkennt man daran, dass alle Zellen Glutathion benutzen. Es dient als Steuermolekül bei der Mitose und aller Reparaturgene.

Zahlreichen Medienberichten zufolge wird Glutathion für unterschiedliche Heilwirkungen im Bereich der Altersmedizin verantwortlich gemacht. Im Wesentlichen stützen sich die Berichte auf eine Studie der Universität Michigan, wonach ein hoher Glutathion-Blutspiegel altersbedingte Krankheiten wie die Zuckerkrankheit, Rheuma, Bluthochdruck, Arteriosklerose und Hypercholesterinämie verhindern hilft.

Untersucht wurden 172 Versuchspersonen, die älter als 60 Jahre waren. Insgesamt betrachtet besteht eine Übereinstimmung zwischen einem hohen Glutathionspiegel und einem besseren Gesundheitsstatus. Umgekehrt wurden bei Personen mit niedrigem Glutathionspiegel häufiger Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt, was auf einen ursächlichen Zusammenhang zwischen diesen altersbedingten Krankheiten und dem Glutathionspiegel schließen lässt. Vermutlich werden toxische Stoffwechsel- bzw. Medikamentenabbauprodukte durch Glutathion neutralisiert und dadurch unschädlich gemacht.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Glutathion als Antioxidans wirkt und chemische Stoffe inaktiviert, die den Alterungsprozess beschleunigen. Mit seiner Hilfe können freie Radikale unschädlich gemacht werden. Freie Radikale gehen jede Verbindung ein und vernichten auf diese Weise wichtige Zellbestandteile - dies verursacht Alterung. Ist genügend Glutathion in den Zellen, reagieren die freien Radikale bevorzugt mit diesem und werden so unschädlich gemacht. Glutathion steigert außerdem die Durchblutung des Gehirns und stärkt das Immunsystem.

Glutathion schwächt die schädlichen Wirkungen von radioaktiver Strahlung, Röntgen-Strahlung und der Chemotherapie ab. Es kann die schädlichen Wirkungen von Zigarettenrauch und Alkohol abmildern. Glutathion wird auch benutzt, um Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber zu entgiften.

[Glutathion jetzt online bestellen](#)

Quellen:

- Informations- und Dokumentationsstelle am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen
- Julius M, Lang C, Gleiberman L, et al. Glutathione and morbidity in a community-based sample of elderly. J Clin Epidemiol 1994;47:1021-6.
- Sen CK. Nutritional biochemistry of cellular glutathione. Nutr Biochem 1997;8:660-72.
- Amores-Sanchez MI, Medina MA. Glutamine, as a precursor of glutathione, and oxidative stress. Mol Genet Metab 1999;67:100-5.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

[<< Inhalt](#)

65. Graviola (die heilende Zauberfrucht der Amazonas-Indianer)

Graviola, dieser exotische Name steht für einen ganz besonderen Baum aus dem Amazonasgebiet Südamerikas. Seine Früchte werden von den Eingeborenen der Tropen als erfrischende Speise geschätzt und seine Blätter als Heilmittel bei einer Vielzahl von Erkrankungen traditionell eingesetzt. In den letzten Jahren ist die Regenwaldpflanze verstärkt in den Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen geraten und schlägt eine Brücke zwischen indianischer Heilkunde und westlicher Schulmedizin.

Graviola ist aufgrund seiner Verbreitung keine gefährdete Regenwaldpflanze, jedoch macht sie deutlich, wie wertvoll der Genpool der Biosphäre Regenwald für uns Menschen ist. Der Regenwald Südamerikas ist das umfangreichste Reservoir botanischer Vielfalt der Erde.

Somit ist das Amazonas-Gebiet als größter tropischer Urwald unseres Planeten von entscheidender Bedeutung für die Artenvielfalt. In tausenden von Pflanzenarten verbergen sich aller Wahrscheinlichkeit nach zahlreiche Heilmittel gegen Geiseln der Menschheit wie Krebs, Herz-, Kreislauferkrankungen sowie degenerative Alterserscheinungen. Eingeborene nutzen traditionell Pflanzen und Kräuter des Regenwalds zur Heilung von Krankheiten und geben dieses Wissen von einer Generation an die nächste weiter.

Dieser ca. 5 bis 6 m hohe immergrüne Baum Graviola mit der botanischen Bezeichnung *Annona muricata* beinhaltet zahlreiche wirksame Substanzen, die bisher von der Pharmaindustrie nicht als Arzneimittel isoliert werden konnten. Es ist die Pflanze als Ganzes, die im Menschen ihre heilsame Wirkung entfaltet.



Zwar laufen international umfassende Forschungsarbeiten zu den tumor-, pilz- und entzündungshemmenden sowie antibakteriellen Wirkungen der Graviola, jedoch wurden die aktiven Wirkstoffe noch nicht isoliert, synthetisiert und als Arzneimittel patentiert. Die heilsame natürliche Kraft der Graviola kann demnach jeder nutzen, ohne zu einem Medikament greifen zu müssen. Wieder einmal hat die sanfte Kraft von Mutter Natur dem Menschen ein besonderes Geschenk gemacht, das er verantwortungsvoll nutzen sollte.

Graviola ist in den Tropen weit verbreitet. Der Baum wuchs ursprünglich auf den westindischen Inseln und dem nördlichen Teil Südamerikas (Amazonas). Heutzutage gedeiht Graviola auf den Bermudas und den Bahamas sowie auf dem gesamten südamerikanischen Kontinent von Brasilien bis Peru. Auch in Südostasien, Australien und Afrika wachsen die Graviola-Bäume.

Doch ihren Ursprung haben sie im Amazonas, wo sie seit Generationen von den Indianern als erfrischendes Nahrungsmittel und aufgrund ihrer heilsamen Wirkung geschätzt werden. Die Früchte werden 10-30 cm lang, bis zu 15 cm dick und wiegen bis zu 6 kg. Unter einer ledrig-stacheligen bitteren Schale verbirgt sich das schmackhafte Fruchtfleisch, das je nach Reifegrad und Wachstumsbedingungen mehr oder weniger süß schmeckt. In Kuba, den Bahamas, Kolumbien und Brasilien ist die Frucht als Nahrungsmittel sehr beliebt.

In Guatemala, Puerto Rico und Brasilien werden Erfrischungsgetränke mit Graviola-Nektar hergestellt und auf den einheimischen Märkten vertrieben. Die gelb-grünen, herzförmigen Graviola-Früchte sowie die Blätter der Pflanze sind in Europa und den USA leider nur selten erhältlich.

Das gesundheitsfördernde Spektrum der Graviola reicht sehr weit, wie uns die weisen Männer und Frauen der südamerikanischen Indianer mitteilen: So nimmt in der traditionellen Medizin Südamerikas Graviola seit Generationen einen festen Platz ein. Die Eingeborenen des Amazonas verwenden Graviola zur Heilung von Krankheiten wie Nervenschwäche, Rheuma und Arthritis. Die Blätter werden gegen Parasiten und bei Fieber, Durchfall, Grippe und Asthma sowie Leberkrankheiten angewendet. Doch auch über das Amazonas Gebiet hinaus ist Graviola als Heilmittel bekannt:

Auf den Niederländischen Antillen werden ihre Blätter unter das Kopfkissen gelegt und sollen so für einen guten Schlaf sorgen. In Afrika werden fieberkranke Kinder in einem Sud aus Graviola gebadet und auf den westindischen Inseln gilt Graviola als heilsam bei Erkrankungen der Gallenblase sowie bei Durchfall und Verdauungsproblemen.

Seit Graviola in den nördlichen Industrienationen in den Fokus der wissenschaftlichen Forschung gerückt ist, konzentriert sich die Aufmerksamkeit vor allem auf die tumorhemmenden Eigenschaften, welche die Pflanze zu besitzen scheint. Bereits im Jahre 1976 stellte das angesehene National Cancer Institute der USA fest, dass Graviola Krebszellen bekämpfen kann. 1997 informierte die amerikanische Purdue Universität die Fachwelt, dass Graviola Krebszellen effektiv bekämpfen kann. Dies gilt vor allem für die Tumorzellen, welche resistent gegen Anti-Tumormedikamente (Zytostatika) sind und sich daher ungehindert ausbreiten können

Zwar ist die genaue Wirkungsweise noch nicht bekannt, jedoch scheint „Graviola den Stecker aus der Energieversorgung resistenter Krebszellen zu ziehen“, so der Purdue-Wissenschaftler Jerry McLaughlin. Die Effekte wurden bisher jedoch nur in vitro, also im Reagenzglas, nachgewiesen, jedoch geben sie berechtigten Anlass zur Hoffnung. Bilden sich im Anschluss an eine Chemotherapie neue Tumore, weisen diese oftmals eine Resistenz gegen die in der Therapie eingesetzten Medikamente auf.

Sie könne sich daher ausbreiten, ohne dass eine erneute Chemotherapie sie wirksam bekämpfen könnte. Besonders problematisch ist, dass die Krebszellen nicht nur gegen die in der ersten Chemotherapie eingesetzten Zytostatika, sondern auch gegen weitere Medikamente immun werden, so Professor McLaughlin, dessen Studien vom angesehenen amerikanischen National Cancer Institute unterstützt wurden.

Erklärt wird die Therapie-Resistenz mit sogenannten P-Glycoprotein-Pumpen in einem kleinen Anteil der Tumorzellen, welche die in der Chemotherapie eingesetzten Zytostatika sofort wieder aus der Zelle entfernen. Dadurch verhindern die Zellen, dass die Medikamente zu ihren Zellkernen gelangen, um dort den Zelltod auszulösen. Nur ein sehr geringer Anteil der Zellen enthält eine solche Pumpe.

Für den Betrieb dieser Pumpen sowie die krebstypische schnelle Zellteilung benötigen die Tumorzellen eine sehr große Menge an Energie, viel mehr als gesunde Körperzellen. Graviola scheint die Energieversorgung der resistenten Tumorzellen zu blockieren - ohne dabei gesunde Körperzellen negativ zu beeinflussen. Zwar sind noch weitere Studien notwendig, um diese Wirkungsweise zu bestätigen und im Detail zu erforschen, jedoch scheinen die ersten Ergebnisse für eine begleitende Nahrungsergänzung mit Graviola zu sprechen.

Klar ist jedoch auch, dass die Einnahme dieser Pflanze als Nahrungsergänzung eine schulmedizinische Behandlung nicht ersetzen kann. Graviola ist eine Pflanze, die aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht nur gegen Tumore, sondern auch gegen Pilze, Parasiten und Bakterien wirksam ist. So haben Studien aus den Jahren 1990 und 1993 ergeben, dass Graviola bei Malaria helfen kann. Alkaloide aus der Graviola scheinen darüber hinaus leichte Depressionen lindern zu können.

Zwar sind noch weitere Forschungen zu Graviola notwendig, jedoch zeigt die traditionelle Verwendung dieser Pflanze bei den eingeborenen Völkern der Tropen, dass Graviola ein besonderes Geschenk der Natur an uns Menschen ist. Die Wunder-Frucht aus dem Regenwald ist nur ein Beispiel für die natürlich-biologischen Schätze, die die wohl außergewöhnlichste Biosphäre unseres Planeten für uns Menschen bereithält. Indem wir den Regenwald schützen und die Kultur und Lebensräume der Eingeborenen respektieren und bewahren, sichern wir auch unser eigenes Überleben.

[Graviola jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

66. Grüner Tee (gegen unzählige Wehwehchen vorbeugen)

Grüner Tee gilt als sehr gesund. Er soll schön machen, den Körper entgiften und gegen unzählige Wehwehchen vorbeugen. Die heilenden Eigenschaften des asiatischen Tees haben eine lange Tradition. Bereits vor 5000 Jahren nutzten die Chinesen seine enorme Wirkung auf Körper und Seele. Die im Grünen Tee enthaltenen Polyphenole haben vielfältig positive Eigenschaften. Sie wirken nicht nur antioxidativ sondern fördern zudem die Immunabwehr und sorgen so für mehr Gesundheit und Vitalität. Noch vor einem Jahrzehnt wurde der zuweilen bittere Exotiktrank nur von Asienfans und einigen Ostfriesen geschätzt.

Grüner Tee enthält wie Kaffee anregenden Koffein. Dieser ist aber zum Teil an Gerbstoffen gebunden und wird daher über einen längeren Zeitraum freigesetzt. Grüner Tee wirkt daher nicht kurzfristig aufputschend, sondern schonend über einen längeren Zeitraum.



Enthaltene Wirkstoffe:

- **Tannin** unterbricht die Superoxydbildung in unserem Körper, wodurch der Alterungsprozess verlangsamt wird. Das Tannin des Grüntees ist ca. 20 x effektiver in der Wirkung als z.B. das Vitamin E. [Studie: Okayama Universität, Fakultät für Pharmakologie, Prof. Takuo Okada] Tannin schützt außerdem vor Karies. Der Gerbstoff tötet milchsäurebildende Bakterien ab, die den Zahnschmelz entkalken und anfällig machen. Man sollte täglich mindestens 200 mg Tannin über Grüntee trinken, d.h. mehrere Tassen, um sich sicher vor Karies zu schützen. [Studie: Japanische Mediziner der Nikon Universität in Matsudo]
- Grüner Tee enthält **Catechine**. Die Catechine gehören zu den Polyphenolen. Polyphenole gelten als so genannte Radikalfänger. Das bedeutet, sie verhindern Sauerstoffreaktionen, die zur krebsbildenden Entartung von Zellen führen. Grüner Tee enthält Epigallocatechin (EGCG). Die Wirkung setzt bereits ein bei Mengen, die täglich aufgenommen werden können. Nach diversen Studien, seit 1985 insbesondere unter der Leitung von Dr. Hirota Fujiki, japanisches Saitama-Krebsforschungszentrum in Komuro, Japan, soll EGCG die Entwicklung der folgenden Tumorarten hemmen: Hauttumor, Magen-Darm-Tumor, Lungen- Speiseröhren- und Leberkrebs. [Studie: Staatliches Genetik-Forschungszentrum, Japan, Fakultät für genetische Mutation, Dr. Tsune KadaMädchen-Akademie-Shizuoka, Prof. Taro Oguni Öffentliches Gesundheitszentrum Hamamatsu, Dr. Hikaru Hirade Pharmazeutische Lehranstalt Shizuoka, Dr. Hayashi Diverse Studien unter der Leitung von D. Hirota Fujika, Saitama-Krebsforschungsinstitut in Komuro, Japan.]
- Grüntee führt dem Körper **Zink** zu, das besonders während der Schwangerschaft benötigt wird. [Studie: Kagoshima Universität, Medizinische Fakultät, Dr. Ichiro Mori]
- **Fluor**: Das Trinken von nur einer Tasse Tee pro Tag würde Karies bei Schulkindern um die Hälfte reduzieren. [Studie: Universität Tokio, Medizin und Zahnheilkunde, Prof. Dr. Masao Onishi]
- Der Grüntee enthält ein Enzym, das den Auslösemechanismus von hohem Blutdruck im Körper positiv beeinflusst und zum größten Teil verhindert. Grüntee hilft bei der Umwandlung von Cholesterin und beugt somit Arteriosklerose vor. **Grüntee soll vorbeugend bei Gehirnschlag, Herzkrankheiten und Alterskrankheiten wirken.** [Studie: Tohoku Universität, Dr. Meguro Japanische Medizin_Akademie, Dr. Fukui Städtische Universität Nagoya, Dr. Aoki]

[Grüner Tee Extrakt jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

[<< Inhalt](#)

67. Guarana (Belebung von Körper und Geist)

Die Guarana-Pflanze wächst fast ausschließlich im Amazonasgebiet von Brasilien. Genau wie in unseren Breiten Kaffee oder Tee, wird in Südamerika Guarana genossen. Der Vorteil des klassischen Genussmittels: Guarana enthält das eng mit dem Koffein verwandte Guarinin, welches im Körper nur langsam freigesetzt wird. Dadurch übt Guarana auf besonders angenehme Weise eine Belebung von Körper und Geist aus, und das über mehrere Stunden.

Guarana ist frei von Reizstoffen und macht -anders als Kaffee- nicht nervös. Zudem ist es für Magen, Herz und Kreislauf besser verträglich. Aus diesem Grunde wird Guarana auch gern von Menschen mit einer Unverträglichkeit von Kaffee oder Tee angewendet.

Die vitalisierende Wirkung macht Guarana zu einem ausgezeichneten Stärkungsmittel zur Verbesserung des Allgemeinbefindens, insbesondere bei Müdigkeit, Erschöpfung und Abgeschlagenheit. Hier ist auch die lang anhaltende Wirkung von bis zu sechs Stunden von Bedeutung.

Zudem scheint Guarana eine leicht stimmungsaufhellende Wirkung zu haben und so hilfreich bei depressiven Verstimmungen zu sein. Von der stärkenden Eigenschaft auf Körper und Geist scheint sogar das Sexualleben zu profitieren.

Guarana fördert die Konzentration ohne nervös zu machen. Aufgrund dieser Eigenschaft ist Guarana ein geeignetes Präparat vor Prüfungen oder Situationen, in denen ein scharfer Verstand und ein gutes Gedächtnis besonders gefordert sind.

Als Vitalstoff mit anregenden Eigenschaften ist Guarana auch bei Sportlern beliebt, die Ihre Ausdauer steigern möchten. Nach dem Sport kann Guarana zur schnelleren Erholung beitragen.

Zudem kann Guarana gegen (Spannungs-)Kopfschmerzen helfen und wird von den Indianern im Amazonasgebiet traditionell als pflanzliches Heilmittel gegen Migräne angewendet.

Aufgrund der anregenden Wirkung sollten Schwangere sowie Menschen, die wegen Bluthochdruck oder einer Herzkrankheit Koffein und anregende Mittel vermeiden sollen, auch auf den Genuss von Guarana verzichten.

[Guarana jetzt bequem online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)



68. Haiknorpel (Hemmung der Tumor-Angiogenese durch Haifischknorpel*)

Verschiedene Untersuchungen bewiesen, dass Haifischknorpel die durch den Tumor hervorgerufene Vermehrung der Kapillare hemmt. Dieser Bericht bezieht sich auf eine Studie mit Krebspatienten im fortgeschrittenen Stadium, die mit Haifischknorpel behandelt wurden. Nach 7 Wochen wurde bei den Krebspatienten eine hohe Bioaktivität (Verringerung der Tumorgroße) beobachtet.

In dieser Studie wurden 8 Krebspatienten ausgewählt, deren Lebenserwartung zwischen 3 und 6 Monaten lag. Diese acht Patienten bekamen 30g des Haifischknorpelproduktes (91%Protein) täglich. 15g wurden in 200-250cc Wasser suspendiert. Die andere Hälfte wurde zweimal täglich als Einlauf zugeführt.

Nach 7 Wochen hatten 7 der 8 Patienten (87%) in einer signifikanten Art und Weise auf die Behandlung reagiert. Es ist theoretisch anzunehmen, dass durch die Hemmung der Angiogenese das Tumorstadium gehemmt wird und das Absterben von Zellen im Tumorgewebe gefördert wird. Man nimmt an, dass die Hemmung der Angiogenese durch ein langes Proteinmolekül (welches auch im Haifischknorpel vorhanden ist) verursacht wird. Dieses Proteinmolekül wurde durch Moses et al. (1) und Onkawa et al. (2) identifiziert.



Es wird außerdem angenommen, dass das Absterben von Tumorgewebe oder sein Rückgang durch die Hemmung der Entstehung von neuen Blutgefäßen sowie durch die Hemmung der Erneuerung der Blutgefäße verursacht wird. Die Entstehung und Erneuerung von zerbrechlichen Blutgefäßen -die mit dem Tumor in Verbindung gebracht werden und die einem konstanten Verfall unterliegen- sind für das Tumorstadium unentbehrlich. Indem man die Entwicklung einer Blutversorgung eindämmt, muss der vorhandene Tumor theoretisch absterben. Die Ergebnisse dieser Studie legen diesen Schluss nahe.

Frühere Untersuchungen von Lane (3) legen nahe, dass ein Zusammenhang zwischen den Schmerzen durch Arthritis (Entzündung), Angiogenese und der Immunstimulation durch die Mucopolysaccharide im Haifischknorpel besteht, die synergistisch zusammenwirken.

Die in der hier angeführten Studie erzielten, signifikanten Resultate (87%) mit Krebspatienten im fortgeschrittenen Stadium, die ausschließlich mit Haifischknorpel behandelt wurden, ist viel versprechend. Weitere klinische Studien laufen bereits oder werden noch starten. Haifischknorpel ist ein ungiftiges Naturprodukt. Es kann möglicherweise als Ergänzung der anderen Behandlungsformen wie Chemotherapie, Operationen oder Bestrahlung angewendet werden.

Nachdem erste Untersuchungen gezeigt haben, dass die Anwendung von Haifischknorpel signifikante Besserung bei Krebs, der Verbreitung von Metastasen sowie der Entzündung und den Schmerzen bei Arthritis liefert, kann man annehmen, dass es bei anderen durch Angiogenese verursachten Krankheiten wie Psoriasis, diabetischer Retinopathie, dem Neovascular-Glaucoma und Kaposi-Syndrom in ähnlicher Weise hilft.

Haifischknorpel hat die Funktion als Angiogenesehemmer mit einer neuartigen Wirkungsweise und kann deshalb zusätzlich zu anderen häufig angewendeten und anerkannten Behandlungsformen angewendet werden.

Patienten, die vor kurzem einen Herzinfarkt erlitten oder operiert wurden und Schwangere benötigen die Angiogenese über einen Zeitraum von 1-3 Monaten, und sollten deshalb in dieser Zeit keinen Haifischknorpel zu sich nehmen. Es wurde noch nicht untersucht welche Wirkung Haifischknorpel bei der vorbeugenden Einnahme liefert.

[Haiknorpel jetzt online bestellen](#)

*Gekürzte Übersetzung aus The Journal of Naturopathic Medicine, I.W.Lane and E. Contreras: High rate of bioactivity (reduction in gross tumor size) observed in advanced cancer patients treated with shark cartilage material S45-47 (1992)

[<< Inhalt](#)

69. Internal Beauty (knacken Sie den Alterungscode Ihrer Haut!)

Schönheit von innen: Falten, dünne und trockene Haut - für viele Frauen wird die Hautalterung mit den Jahren zum Problem. Das Altern der Haut ist grundsätzlich ein langfristiger Prozess, der die Entwicklung des Menschen durch die verschiedenen Phasen seines Lebens begleitet. Das Aussehen spiegelt gelebte Erfahrung und Persönlichkeit wieder - die Einstellung gegenüber den eigenen Falten sollte daher nicht nur negativ sein. Denn Lachfalten machen liebenswert!

Anders ist es jedoch mit angespannter, trockener und müder Haut. Es leiden Ausstrahlung und Wohlbefinden.

Die Widerstandsfähigkeit, Elastizität und Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, nimmt mit den Jahren ab. In Abhängigkeit vom Hauttyp, der Belastung durch Umwelteinflüsse, Sonneneinstrahlung und weiteren Faktoren wird die Haut unterschiedlich stark belastet.

Ein vitaler, frischer und lebensbejahender Gesamteindruck kann durch eine Kombination natürlicher Vital- und Aufbaustoffe gezielt gefördert werden. In Kombination mit einer wellness-orientierten Lebensweise ist ein feminines und attraktives Aussehen garantiert - und das in jedem Lebensabschnitt. Wenig Alkohol, kein Nikotin, eine ausgewogene Ernährung und Sport sollten also eine gezielte Nahrungsergänzung mit natürlichen Substanzen begleiten. Sichtbare und vor allem dauerhafte Resultate gibt es so bereits nach nur zwei Monaten.

Welche Vital- und Aufbaustoffe unterstützen diese Entwicklung hin zur Schönheit? Und das von innen heraus?

Polyglucaderm ist eine geschützte Kombination von Proteinhydrat, Glukosaminen und Polysacchariden natürlicher Herkunft (Meer und Pflanzen). Es kann das Bindegewebe verbessern und die Erneuerung und Regeneration der Haut fördern.

Zink ist einer der wichtigsten Nährstoffe für die Bildung von natürlichem Kollagen und der Erhaltung der natürlichen Bindegewebsstrukturen. Zink beseitigt weiße Flecken auf den Fingernägeln und sorgt für eine schnelle Wundheilung.

Mangan ist ein notwendiger Cofaktor, der die Umwandlung der aktiven Substanzen der Polyglucaderm in Hyaluronsäure fördert, dem wirkungsvollsten natürlichen Feuchtigkeitsspender des Körpers. Mangan ist zudem notwendig für die körpereigene Bildung eines weiteren grundlegenden Bestandteils des Bindegewebes: der Proteoglycane.

Vitamin A hält die äußeren Schichten des Gewebes gesund und hilft bei der Beseitigung von Altersflecken. Es sorgt für gesundes Haar und gesunde Haut.

Kupfer und Kieselerde sind notwendig für die Herstellung von Kollagen - dem natürlichen Gerüst der Haut. Kupfer macht die Aminosäure Tyrosin für den Körper verwertbar. Diese dient als Pigmentfaktor für die Haut und ist damit ein wesentlicher Faktor für einen gesunden Teint.

Vitamin C hat eine sehr positive Wirkung auf das Bindegewebe und ist zudem notwendig für die Bildung von Protein. So wie auch Vitamin E ist es ein wirkungsvoller Radikalfänger und schützt die Zellen vor aggressiven freien Radikalen, die den Alterungsprozess der Haut beschleunigen.

Vitamin E schützt als natürliches Antioxidans die Haut vor Schädigungen durch freie Radikale und dient damit dem Schutz der Haut vor Umwelteinflüssen.

Beta-1,3-Glucan wirkt auf das Immunsystem der Haut und des Körpers. Untersuchungen von US-Forschern haben gezeigt, dass Glucane die Immunzellen der Haut aktivieren und die Steigerung der Aktivität gegen Freie Radikale beeinflussen. Hautschäden werden so verhindert. Die Aktivität der so genannten Fibroblasten wird optimiert. Diese erzeugen Kollagen und Elastin, errichten stützendes Hautgewebe und glätten so Falten und Gesichtslinien. Studien zeigen eine deutliche Verbesserung des Teints, der Struktur und Spannkraft der Haut sowie eine Verringerung der Falten.

Internal Beauty:

- baut das Gewebe zwischen den Hautzellen wieder auf
- stellt die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, wieder her
- steigert die Dicke der Haut
- verbessert die Elastizität der Haut
- zeigt innerhalb von nur 2 Monaten sichtbare Resultate

[Internal Beauty bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

70. Johanniskraut (Hilfsmittel bei Nieren- und Lungenerkrankungen)

Johanniskraut wächst überall in Europa und den Vereinigten Staaten. In der europäischen Volksmedizin ist es schon seit langem als Hilfsmittel bei Nieren- und Lungenerkrankungen, aber auch bei Depressionen bekannt.

Zu den Hauptwirkstoffen im Johanniskraut zählen das Hypericin, verschiedene Flavonoide und das sogenannte Hyperforin. (1) Flavonoide gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und haben in verschiedenen Studien bereits gesundheitlich positive Eigenschaften gezeigt. So werden sie auch als Antioxidantien bezeichnet, da sie in der Lage sind, freie Radikale, also Stoffe, die durch Stress und falsche Ernährung gebildet werden und Zellen schädigen, unschädlich zu machen.

Aufgrund von älteren Studienergebnissen ging man bisher davon aus, dass die antidepressive Wirkung des Johanniskraut auf dem Hypericin und der Hemmung des Enzyms Monoamin-Oxidase, ein Enzym, das Neurotransmitter abbaut, beruht (2). Durch den Abbau von Neurotransmittern, wie beispielsweise Serotonin, kommt es zu einem erniedrigten Serotonin-Spiegel, der als Ursache für Depressionen gilt. Heute zeigen neuere Studienergebnisse, dass diese Wirkung eher auf dem Hyperforin und den enthaltenen Flavonoiden beruht.(3)



Verschiedene weitere Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Johanniskrautextrakt seine antidepressive Wirkung durch eine Hemmung der Wiederaufnahme der Neurotransmitter (= Botenstoffe im Gehirn, die dem Informationsaustausch zwischen den einzelnen Nervenzellen dienen) Serotonin, Norepinephrin und Dopamin bewirkt.(4) Bei Depressionen liegt ein zu niedriger Serotonin-Spiegel vor. Das Hyperforin aus dem Johanniskraut-Extrakt kann die Wiederaufnahme des Serotonins an die entsprechenden Rezeptoren hemmen und so für einen erhöhten Serotonin-Spiegel sorgen. (5)

In Studien im Biozentrum der Universität Frankfurt konnte gezeigt werden, dass Hyperforin-haltiger Johanniskraut-Extrakt die Lern- und Merkfähigkeit erhöht. Außerdem soll Johanniskraut-Extrakt auch neben einer antidepressiven Wirkung gegen Angstzustände und Alzheimer Demenz hilfreich sein. (6)

Saisonale Verlaufsform der Depression (Herbst-Winter-Depression). In zwei Pilotstudien ist die Wirksamkeit von Johanniskraut-Extrakten bei saisonal verlaufender Depression untersucht worden, wobei beide Studien nicht Placebokontrolliert waren. In beiden Studien erhielt ein Teil der Patienten zusätzlich eine Lichttherapie. Die verwendeten Hypericum-Extrakte verminderten die depressive Symptomatik unabhängig davon, ob die Patienten zusätzlich eine Lichttherapie erhalten hatten oder nicht.

Zwangsstörungen

In einer offenen, unkontrollierten Pilotstudie erhielten zwölf Patienten mit einer mindestens seit einem Jahr bestehenden Zwangsstörung zwölf Wochen lang ein Hypericum-Extrakt. Am Ende der Behandlungsperiode waren Besserungen in einer Zwangsskala zu verzeichnen.

Angststörungen

Zur Wirksamkeit von Hypericum-Extrakten bei Angststörungen hat es vielversprechende Daten von Ratten gegeben. So waren positive Effekte von Johanniskraut auf die lokomotorische Aktivität von Ratten im offenen Feld und im Licht-Dunkel-Test nachweisbar.

Chronisches Müdigkeitssyndrom

In einer unkontrollierten Studie bei 20 Patienten mit chronischem Müdigkeitssyndrom nahmen im Verlauf einer sechswöchigen Therapie mit einem Johanniskraut-Extrakt die subjektiv wahrgenommene Müdigkeit sowie die depressiven und ängstlichen Symptome ab.

Prämenstruelles Syndrom

In einer Untersuchung bei 19 Frauen mit prämenstruellem Syndrom besserten sich die Beschwerden nach Einnahme von Hypericum-Extrakt.

Menopausale Beschwerden

179 Frauen mit psychovegetativen Symptomen bei menopausalen Beschwerden wurden in einer randomisierten, doppelblinden, Placebokontrollierten Studie untersucht. Nach sechswöchiger Behandlung war eine signifikante Überlegenheit des Johanniskrautpräparates im Vergleich zu Placebo nachweisbar.

In zwei anderen, allerdings unkontrollierten Studien wurden positive Effekte des jeweils verwendeten Hypericum-Extrakts bei Patientinnen mit psychovegetativen Störungen und menopausalen Beschwerden psychogenen Ursprungs beschrieben.

Ausdauerleistung

72 Langstreckenläufer und Triathleten erhielten in einer randomisierten Doppelblindstudie für sechs Wochen entweder Placebo, Vitamin E allein oder eine Kombination aus Vitamin E und einem Hypericum-Extrakt. Bei den Sportlern, die Johanniskraut und Vitamin E in Kombination erhalten hatten, war eine signifikant höhere Verbesserung der Ausdauerleistung in dem Beobachtungszeitraum nachweisbar.

Antivirale Aktivität

Es gibt Berichte über eine antivirale Aktivität von Johanniskraut-Präparaten bei Patienten mit HIV-Infektion und Hepatitis C. In einigen unkontrollierten Studien waren bei HIV-positiven Patienten, die Hypericum-Extrakt erhalten hatten, günstige Effekte auf klinische und immunologische Parameter, einschließlich eines Anstiegs der CD4-Helferzellen, zu beobachten.

Zu beachten ist, dass die antidepressive Wirkung des Johanniskraut-Extraktes erst zwei bis drei Wochen nach Beginn der Therapie einsetzt.

Johanniskraut hatte keine negativen Auswirkungen auf Laborwerte, Blutdruck, Herzfrequenz und EKG, ebenso ergaben sich keine Hinweise auf eine Gewichtszunahme der damit behandelten Patienten.

Johanniskraut Kapseln bestellen

Quellen:

- (1) Gruenwald, J.: Standardized St. John's wort clinical monograph. Quart Rev Nat Med 1997; Winter: p. 289-99.
- (2) Suzuki, O.; et al.: Inhibition of monoamine oxidase by hypericin. Planta Med, 1984; (50): p. 272-4.
- (3) Calapai, G.; et al.: Effects of Hypericum perforatum on levels of 5-hydroxytryptamine, noradrenaline and dopamine in the cortex, diencephalon and brainstem of the rat. J Pharm Pharmacol, 1999; (51): p. 723-8.
- (4) Müller, WE.; et al.: Effects of hypericum extract (LI 160) in biochemical models of antidepressant activity. Pharmacopsychiatry, 1997; (30) (suppl.); p. 102-7.
- (5) Müller, WE.; et al.: Hyperforin represents the neurotransmitter reuptake inhibiting constituent of hypericum extract. Pharmacopsychiatry, 1998; (31) (suppl.): p. 16-21.
- (6) Anonym: Hyperforin im Johanniskraut stärkt Lernleistung. In: Ärzte Zeitung, 04.04.2002

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

71. K - Vitamin

Vitamin K (Phyllochinon) ist vor allem wegen seiner Bedeutung für die Blutgerinnung bekannt, spielt aber auch im Knochenstoffwechsel eine wichtige Rolle.

Hier wird es für die Synthese von Osteocalcin benötigt, einem Protein, das ausschließlich und in großen Mengen im Knochen gefunden wird und wichtig für die Bildung, Umbau und Reparatur des Knochens - z.B. nach Knochenbrüchen - ist. Osteocalcin ist eine Art Proteinmatrix, auf der das Calcium auskristallisiert.

Studien an osteoporotischen Patienten haben gezeigt, dass die Behandlung mit Vitamin K den Calciumverlust deutlich reduzierte. Die Ergebnisse legen nahe, dass eine größere Menge Vitamin K vor allem dann erforderlich ist, wenn eine beschleunigte Knochenbildung wünschenswert ist - wie bei der Osteoporose oder z.B. nach einem Knochenbruch.

Vitamin K ist vor allem in Gemüse enthalten. Ein Mangel an Vitamin K kommt daher besonders bei Personen, die wenig Gemüse essen, vor. Die übliche Dosierung beträgt 200 - 300 Mikrogramm täglich. Patienten mit Blutgerinnungsstörungen, die z.B. Marcumar erhalten, sollten Vitamin K allerdings nur nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Internisten anwenden!

Vitamin K ist vor allem enthalten in Brunnen- oder Gartenkresse, Sauerkraut, grünen Gemüsen wie Spinat oder Rosenkohl und Innereien

[Vitamin K-1 jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

72. Katzen-Vitamine (...mit über 40 wichtigen Nährstoffen)

Der Zusammenhang zwischen einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung und einer guten Gesundheit wird immer deutlicher. Es ist inzwischen bekannt, dass hierdurch die Entstehung von Krankheiten verhindert werden kann, die auf eine Unterversorgung mit einem oder mehreren Nährstoffen zurückzuführen sind.

Inzwischen setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass nicht nur der Mensch sondern auch Haustiere wie Katzen und Kater auf eine ausreichende Zufuhr an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Fettsäuren und weiteren Vitalstoffen angewiesen sind, um gesund zu bleiben.

Es ist gar nicht so einfach, seine Katze optimal zu ernähren, denn als Fleischfresser haben Katzen einen sehr spezifischen Nährstoffbedarf und brauchen ein bestimmtes Vitalstoffspektrum, das auch bestimmte Nährstoffe, die nur in tierischen Bestandteilen vorkommen, beinhaltet. Zudem können die Ernährungsansprüche in unterschiedlichen Lebensphasen sehr unterschiedlich sein und werden z.B. durch Alter, Trächtigkeit, chronische Gesundheitsprobleme oder der Erholungsphase nach einem Unfall, einer Krankheit oder einer Operation beeinflusst.



Wer fängt hier wen?

Nimmt die Katze nicht genügend Nährstoffe auf, kommt es wie beim Menschen auch, zu Mangelerscheinungen. Ein stumpfes Fell, Fressunlust, ein schlechter Allgemeinzustand sowie Wachstumsstörungen können auf diese Mängel hinweisen.

Katzen-Vitamine ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel das speziell zur Vorbeugung und Bekämpfung solcher Mängel entwickelt wurde. **Die Zusammensetzung ist genauestens auf die besonderen Bedürfnisse der Katze abgestimmt.** Hierzu enthält das Produkt mehr als 40 Nährstoffe, die das breite Spektrum lebenswichtiger und gesundheitsfördernder Vitalstoffe abdecken. So sind nicht nur Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme und Aminosäuren enthalten, sondern auch tierische Bestandteile wie getrocknete Leber und Ochsen-galle. Schließlich ist ihre Katze von Natur aus ein Fleischfresser.

Mit diesem Nährstoffreichtum beugen Katzen-Vitamine Mangelerscheinungen vor und gleichen Nährstoffdefizite aus. Sie fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Katze, stärken die Immunabwehr und verbessern das Allgemeinbefinden der Katze.

Ihre Katze wird die tägliche Gabe von Katzen-Vitaminen lieben und es Ihnen mit gesteigerter Vitalität und einem glänzenden Fell danken.

[Katzen-Vitamine bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

73. Kelp (die natürliche Quelle von Jod)

Jod ist ein lebenswichtiger Nährstoff, der regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Gute Jodquellen sind Algen, Seefisch, Fischerzeugnisse, Meerestiere, Milch und Milchprodukte und natürlich Jodsalz. Einen besonders hohen Jodgehalt besitzt die Braunalge Kelp (*Laminaria digitata*). Bereits eine Tablette Kelp enthält 150 mcg natürliches Jod. Daneben liefert sie Magnesium, Calcium und Eisen.

Deutschland ist ein Jodmangelgebiet. Viele Bundesbürger nehmen gerade einmal die Hälfte der empfohlenen Jodmenge auf, oftmals sogar nur ein Drittel oder noch weniger. Besonders häufig ist ein Joddefizit bei schwangeren und stillenden Frauen und in Folge auch bei Neugeborenen anzutreffen. Auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsene die sich überwiegend von "Fast-Food" ernähren, ist ein Jodmangel häufig.

Eine ausreichende Jodversorgung ist für eine normale Funktion der Schilddrüse unentbehrlich, denn Jod wirkt als Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Ohne Jod können die Schilddrüsenhormone nicht gebildet werden.

So führt ein Jodmangel häufig zu einer vergrößerten Schilddrüse (Jodmangel-Kropf) und zahlreichen weiteren Gesundheitsstörungen, wie Störungen des Stoffwechsel und des Kreislaufs. Aber auch die Fruchtbarkeit von Mann und Frau, die normale Entwicklung des Kindes im Mutterleib und das seelische Befinden werden durch die Schilddrüsenaktivität beeinflusst.

Wenn sie abnehmen möchten, sollten sie auf eine ausreichende Jodzufuhr achten. Jodmangel kann zu einer Unterfunktion der Schilddrüse führen. Bei einer Unterfunktion, also einer Minderproduktion von Schilddrüsenhormonen, sind alle Stoffwechselprozesse verlangsamt. Der Grundumsatz sinkt (geringerer Kalorienverbrauch), man fühlt sich antriebslos und friert leichter.

Im Wachstumsalter sind die Schilddrüsenhormone für die normale körperliche und geistige Entwicklung besonders wichtig.

Schwangere und stillenden Frauen sowie Personen mit Schilddrüsenerkrankungen sollten die Einnahme mit ihrem Arzt abklären.

[Kelp jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)



74. Knoblauch (geruchlos... hält die Blutgefäße sauber)

Knoblauch ist schon seit tausenden von Jahren sowohl als Lebensmittel, als auch als Heilmittel in der traditionellen chinesischen und indischen Heilkunst (= Ayurveda) bekannt. So wurde es beispielsweise bei Herz-Kreislaufkrankungen und Verdauungsproblemen eingesetzt. Die Hauptinhaltsstoffe im Knoblauch sind die Aminosäure Allicin und das Enzym Allinase, das Allicin in Gegenwart von Sauerstoff spaltet und so das typische Knoblaucharoma freisetzt.

Knoblauch enthält neben einer Vielzahl von Spurenelementen auch verschiedene Schwefelverbindungen, Vitamin A und C und verschiedene Aminosäuren. Die enthaltenen Schwefelverbindungen im Knoblauch gehören zu den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen und haben in verschiedenen Studien bereits gesundheitlich positive Eigenschaften gezeigt.

So haben sie beispielsweise eine starke antioxidative Wirkung. Antioxidantien sind Stoffe, die so genannte freie Radikale, also Substanzen, die durch Stress oder falsche Ernährung gebildet werden und Zellen schädigen, unschädlich machen. Antioxidantien sollen daher eine krebshemmende Wirkung haben.



Neuere Studien belegen, dass Knoblauch-Extrakte das Immunsystem stärken und aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung hilfreich bei verschiedenen Krebserkrankungen sein können.

In Studien konnte gezeigt werden, dass Knoblauch aufgrund der antioxidativen Wirkung auch das Risiko der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die aufgrund von Ablagerungen in den Arterien entstehen, reduzieren kann. Solche Ablagerungen entstehen meist durch einen zu hohen Cholesterin- bzw. Blutfett-Spiegel, so dass sich Cholesterin- bzw. Fett-Ablagerungen in den Arterien bilden (= Arteriosklerose), diese blockieren, Blutstauungen verursachen und die Arterienwände zerstören. Als Folge dessen kann es so zu einem Herzinfarkt kommen.

In verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass Menschen mit einer erhöhten Knoblauchzufuhr einen niedrigeren Cholesterin- und Blutfett-Spiegel und somit ein geringeres Risiko der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkten haben, als eine Vergleichsgruppe ohne Knoblauchzufuhr.

In einer weiteren Studie an Patienten mit erhöhtem Blutdruck konnte gezeigt werden, dass Knoblauch-Extrakte den Blutdruck wirksam senken können. Bluthochdruck gehört zu den weiteren Risikofaktoren für die Entstehung eines Herzinfarktes bzw. für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Schwefelverbindungen im Knoblauch haben Studien zur Folge außerdem eine blutverdünnende Wirkung. So sollen sie das Risiko der Zusammenklumpung von den so genannten Blutplättchen vermindern können und so eine weitere Ursache für eine Arteriosklerose bzw. einen Herzinfarkt reduzieren.

In weiteren Studien konnte festgestellt werden, dass Knoblauch die Bildung von krebserregenden Stoffen, den so genannten Nitrosaminen, die während des Verdauungsprozesses gebildet werden, hemmen kann. Die antioxidativen Inhaltsstoffe im Knoblauch-Extrakt sind in der Lage, die Zellschädigungen, die durch krebserzeugende freie Radikale entstehen, wirksam zu unterbinden. Weitere Studien konnten zeigen, dass Knoblauch-Extrakte auch das Tumorwachstum hemmen.

Knoblauch-Extrakt soll außerdem eine senkende bzw. stabilisierende Wirkung auf den Blut-Zuckerspiegel haben. Diese Wirkung, zusammen mit der cholesterin- und blutdrucksenkenden Wirkung machen Knoblauch-Extrakte besonders wertvoll für Diabetiker.

[Knoblauch geruchlos jetzt bequem online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

75. Kupfer (...ist auch in Schokolade und Nüssen enthalten)

Bei Metallen denken Sie wahrscheinlich nicht an Essen, bei Kupfer eher an Heizungsrohre oder grüne Dächer, wo Kupferoxid für die charakteristische Färbung sorgt. Kupfer ist das älteste Metall, das von Menschen bearbeitet und verwendet wurde. Kupfer tötet Keime ab, z.B. die in den Weihwasserbecken der Kirchen.

Kupfer ist ein wichtiger Bestandteil von Enzymen, z.B. dem Metalloenzym Lysyloxidase, die die Vernetzung von Elastin und Kollagen unterstützen. Damit wird garantiert, dass die Haut gesund und elastisch bleibt. Außerdem fördert dies die Knochenelastizität und beugt Osteoporose vor. Bei der Osteoporose wird Knochensubstanz abgebaut und das Risiko für Knochenbrüche steigt. Insbesondere Frauen nach den Wechseljahren sind davon betroffen. Für die Knochenfestigkeit sind außerdem die Mikronährstoffe Calcium, Vitamin D und Vitamin K1 notwendig.

Kupfer hat im menschlichen Körper viele Aufgaben: Es ist Bestandteil von Enzymen des Aminosäure- und Eisenstoffwechsels. Kupfer ist an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt, der Funktion des zentralen Nervensystems sowie beim Pigmentstoffwechsel. Außerdem ist Kupfer notwendig, damit in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, Energie produziert werden kann.

Der Kupferbestand des Körpers beträgt 80 bis 100 Milligramm, vor allem im Skelett, aber auch in den Muskeln, den inneren Organen und im Gehirn, womit Kupfer das dritthäufigste Spurenelement im menschlichen Organismus darstellt. Der Kupfergehalt des Blutserums liegt zwischen 70 µg bis 150 µg.

Ein Kupfermangel entsteht durch einseitige Ernährung oder durch Resorptionsstörungen. Kleinkinder, die nur mit Kuhmilch ernährt werden, können Kupfermangel entwickeln, da Kuhmilch nur einen geringen Kupferanteil besitzt. Chronische Darmentzündungen und chronische Durchfälle führen ebenfalls leicht zu Kupfermangel. Er kann auch durch die längerfristige Einnahme von säurebindenden Medikamenten entstehen.

Kupfermangel reduziert die Zahl der weißen Blutkörperchen, so dass das Immunsystem geschwächt wird. Wenn die Synthese von Kollagen und Elastin gestört ist, kann es zu Osteoporose und Gefäßrupturen kommen. Weitere typische Zeichen sind:

- ❖ Blutarmut
- ❖ Pigmentstörungen in der Haut
- ❖ Störungen des zentralen Nervensystems
- ❖ Störungen des Wachstums

Orthomolekularmediziner empfehlen die tägliche Aufnahme von 1,0 bis 1,5 Milligramm Kupfer. Lebensmittel, die Kupfer enthalten, sind Getreideprodukte, Leber, Fische, Schalentiere sowie einige Käse- und Gemüsesorten, aber auch in Schokolade und Nüssen

[Kupfer zur Nahrungsergänzung jetzt online bestellen](#)

Quellen:

Pressemitteilung der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V., Aachen vom 1.6.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

76. Kürbiskernöl (...bei allen Erkrankungen der Blase)

Das Halloween-Fest brachte den Kürbis groß raus. Inzwischen erfreut er sich als Halloween-Dekoration in Form leuchtender Kürbislaternen auch in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Ansonsten findet das gesunde Gemüse leider wenig Aufmerksamkeit.

Dabei wurde der Kürbis lange Zeit in der Volksmedizin bei Erkrankungen der Blase und der Harnwege, bei der Bekämpfung von parasitischen Würmern im Darm sowie bei Prostatabeschwerden angewendet.

Die Samen der Kürbiskerne, aus denen durch eine schonende Kaltpressung das Kürbiskernöl gewonnen wird, sind reich an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, verschiedenen Vitaminen, wichtigen Mineralstoffen sowie Phytosterolen (z.B. Beta-Sitosterol). Diesen Phytosterolen sagt man eine pharmakologische Wirkung bei Blasen- und Prostataleiden nach.

Kürbiskernöl gilt als Naturheilmittel bei allen Erkrankungen der Blase. In der Praxis haben die Inhaltsstoffe des Kürbiskernöls ihre blasenstärkende Wirkung vielfach unter Beweis gestellt. Sie werden daher häufig zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung einer Reizblase oder einer Blaseschwäche angewendet.



Viele Menschen mit nächtlichem Harndrang schwören auf das Kürbiskernöl, um nachts ungestört durchschlafen zu können. Und auch bei einer Blasenentzündung oder bei Harninkontinenz kann Kürbiskernöl zur unterstützenden Therapie eingenommen werden.

Die traditionelle Anwendung von Kürbiskernen zur Vorbeugung einer gutartigen Prostata-Vergrößerung hat sich inzwischen wissenschaftlich bestätigt. Und auch im Anfangsstadium der gutartigen Prostata-Vergrößerung ist die heilsame Wirkung des Kürbiskernöls längst wissenschaftlich belegt.

Auf eine positive Wirkung bei bösartigen Wucherungen der Prostata deuten bisher nur Hinweise. Es bleibt zu hoffen, dass sich auch hier das Kürbiskernöl in wissenschaftlichen Studien als wirksam erweisen wird.

Kürbiskernöl ist ein wertvolles Naturprodukt und hochwirksames pflanzliches Heilmittel, welches auch bei langfristiger Einnahme keinerlei Nebenwirkungen zeigt.

[Kürbiskernöl jetzt bequem online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

77. Lactase (wirksame Hilfe bei Milchzuckerunverträglichkeit)

Wer Milchzucker nicht verträgt, muss nicht zwangsläufig auf Milchprodukte verzichten. Lactoseintoleranz ist eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Lactose). Ursache ist das Fehlen oder die unzureichende Bildung des Verdauungsenzyms Lactase, das zur Spaltung des Milchzuckers benötigt wird und hauptsächlich im Dünndarm vorkommt.

Fehlt dieses Enzym kann der Milchzucker nicht aufgespalten und vom Körper aufgenommen werden und gelangt in untere mit Bakterien besiedelte Darmabschnitte. Es kommt zu den typischen Beschwerden der Milchzucker-Unverträglichkeit wie Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Koliken und Übelkeit bis hin zu Erbrechen.

Die Ausprägung der Laktoseintoleranz ist unterschiedlich. Wenn das zur Spaltung der Laktose benötigte Enzym noch in geringer Menge vorhanden ist, genügt es meist die Aufnahme von Milchzucker zu reduzieren. Fehlt das Enzym Lactase gänzlich, werden auch kleine Mengen Milchzucker nicht mehr vertragen. Für die Betroffenen häufig ein Problem, denn Lactose oder Milchzucker ist nicht nur in Milch und Milchprodukten wie Kuhmilch, Molke, Sahne, Schokolade und Eiscreme enthalten. Zahlreiche Lebensmittel wie Brot und Backwaren, Instant-Erzeugnisse, Fertiggerichte, Fleisch- und Wurstwaren sowie Süßigkeiten beinhalten Lactose. Und sogar in Arzneimitteln ist häufig als Trägerstoff Laktose enthalten.



Ein Mangel an dem Enzym Lactase bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass sie all diese Lebensmittel für immer meiden müssen oder deren Verzehr sich mit Durchfall, Blähungen und Magenschmerzen rächt. Denn durch die ergänzende Einnahme des Enzyms Lactase können diese Produkte wieder ohne Reue genossen werden. Indem das fehlende Verdauungsenzym Lactase ersetzt wird, können Sie wieder "normal" essen. Auch das Essen in der Kantine, im Restaurant oder bei Freunden ist dadurch kein Problem mehr.

Die Wirkung eines Lactoseproduktes ist von der Aktivität der eingesetzten Lactase abhängig, definiert als F.C.C. für Food Chemical Codex.

Als Richtwert gilt: 1000 FCC circa 5 g Lactose abbauen, die z.B. in 100 ml Milch enthalten sind. Unser Produkt enthält bei der Einnahme von 3 Softgels 375 mg Lactase (5250 FCC). Damit können etwa 25 g Lactose abgebaut werden. Dies ermöglicht z.B. den unbeschwerten Genuß von einem halben Liter Milch. Wichtig ist, daß die Lactase vor dem Verzehr der Lactosehaltigen Nahrungsmittel erfolgt.

[Lactase jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

78. Leber – Vitamine (helfen Ihrer Leber bei der Entgiftung)

Wohlfühlphänomene Lebererkrankungen?

Bevorzugen Sie eher reichhaltige, fettige Kost?

Trinken Sie häufig Alkohol?

Sind Sie übergewichtig?

Rauchen Sie?

Nehmen Sie viele Medikamente ein?

Kommen Sie häufig mit chemischen Substanzen (Lösungsmitteln) in Kontakt?

Wenn Sie auch nur eine Frage mit „Ja“ beantworten können, dann ist Ihre Leber in Gefahr!

Die Leber erfüllt wichtige Funktionen im Stoffwechsel von Fetten und Kohlenhydraten und dient zur Entgiftung des Körpers. Eine lang andauernde Überbeanspruchung der Leber (durch Medikamente, Giftstoffe, zu fettige Speisen oder Alkohol) kann zu Störungen der Leberfunktion führen. Die Folgen reichen von einer Fettleber über eine chronische Leberentzündung bis hin zur Leberzirrhose (Leberschrumpfung).

Nachlassende Leistungsfähigkeit, rasche Ermüdbarkeit und ein leichtes Druckgefühl im Oberbauch können die ersten Anzeichen einer beginnenden Leberschädigung sein. Damit diese nicht voranschreiten kann, wurde das Produkt **Leber- Vitamine** nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in den USA entwickelt.

Diese Zusammenstellung verschiedener Vitalstoffe dient dem Schutz der Leber vor Freien Radikalen, der Verbesserung der Entgiftung, der Regeneration der Leber sowie der Optimierung der Fettverdauung.

Vitamin C, E, Selen, NAC (N-Acetyl-Cystein), Coenzym Q10 und Alpha-Liponsäure sind wichtige Antioxidantien. Sobald Giftstoffe in unseren Körper eindringen, entstehen Freie Radikale. Das sind hochaggressive Moleküle, die unsere Zellen schädigen, auch die Leberzellen. Antioxidantien schützen vor schädlichen Einflüssen durch Freie Radikale.

Ein Vitamin-B-Komplex wird für die Verdauung und den Stoffwechsel von Kohlehydraten und Fetten benötigt.

Folsäure ist wichtig für die Zellteilung und die Zellerneuerung der Leberzellen. Vor allem bei hohem Alkoholkonsum kommt es sehr leicht zu einer Unterversorgung mit Folsäure.

Inositol und Cholin spielen eine wichtige Rolle beim Fettstoffwechsel.

Artischocke und Gelbwurzel unterstützen die Fettverdauung.

Phosphatidylcholin, L - Methionin, SAM, Grüner Tee und Löwenzahn unterstützen die Entgiftungsfunktion der Leber.

Mariendistel zählt zu den am besten erforschten Heilpflanzen. Sie unterstützt die Leber bei der Entgiftung und begünstigt die Bildung neuer Leberzellen.

[Leber-Vitamine bestellen](#)

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

79. Longevity (für mehr Energie, Schönheit und mentale Fitness)

So schützen Sie die Zellen Ihres Körpers

Die High-Tech Nahrungsergänzung Longevity ist ein Ergebnis der modernen Präventiv- und Anti- Aging Medizin.

Untermuert von fundierten wissenschaftlichen Studien bietet Longevity ein umfassendes Spektrum an hochpotenten Vitalstoffen und setzt somit neue Maßstäbe in der Verzögerung des Alterungsprozesses.

Über 35 Biostoffe, Pflanzenauszüge, Enzyme und Vitamine verlangsamen die Zellalterung und verbessern die Regenerationsfähigkeit des Körpers.

Das Resultat: Schutz vor typischen Alterungserscheinungen.

Mit dieser präventiven Wirkung ist Longevity der wichtigste Baustein in der Anti-Aging Strategie Tausender zufriedener Kunden.

Longevity enthält Tocotrienole aus Palmöl, oligomere Proanthocyanidine aus dem Traubenkern, Lycopon aus der Tomate, Glucosinolate aus Broccoli sowie über 30 weitere natürliche Pflanzenstoffe. Doppelblinde, placebokontrollierte Studien, die in angesehenen Wissenschaftsmagazinen wie Nature, JAMA und The Lancet veröffentlicht wurden, zeigen, dass diese bioaktiven Pflanzenstoffe höchste Wirkung im menschlichen Organismus entfalten.

Die Rezeptur wird mit einem physiologisch optimal dosierten Vitamin-, Bioflavonoid- und Mineralstoffkomplex sowie Coenzym Q10 komplettiert.

[Longevity jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

80. Lutein (Nahrung für das Auge)

Die Natur hat den Menschen mit einem wunderbaren Organ ausgestattet, das ihm erlaubt seine Umgebung wahrzunehmen, und das sogar in Farbe: das Auge. Die Fähigkeit zu sehen ermöglicht uns nicht nur die Bewältigung des Alltags in einer sich ständig ändernden Welt, sondern hat auch Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden: So ist in Ländern mit geringem Tageslichtanteil während der Wintermonate ein großer Teil der Bevölkerung von der so genannten Winterdepression betroffen, die ja auch in unseren Breiten recht verbreitet ist.

Wie aber funktioniert das menschliche Auge?

Im Prinzip lässt sich die Funktion gut mit der eines Fotoapparates vergleichen. Der Blende bei der Kamera entspricht die Pupille, die das Ausmaß des Lichteinfalls ins Auge reguliert: Bei Dunkelheit wird die Pupille über Muskeln, die sich in der Iris befinden, weit gestellt, um möglichst viel Licht durchzulassen. Im Hellen dagegen verengt sie sich und die ins Auge dringende Lichtmenge nimmt entsprechend ab. Um ein scharfes Bild zu erzeugen, braucht das Auge ebenso wie der Fotoapparat eine Linse.

Die Linse ist der einzige Teil des Auges dessen Brechkraft veränderbar ist. Sie ist mit Bändern an Muskeln des so genannten Ziliarkörpers aufgehängt. Diese regulieren die Dicke der Linse, indem sie die Bänder anspannen oder erschlaffen lassen und dadurch eine abgeflachte oder mehr gekrümmte Form der Linse bewirken. Die Wölbung der Linse wird aber auch von ihrer Elastizität bestimmt. Diese nimmt im Alter ab, was zur so genannten Altersweitsichtigkeit führt.



Nachdem ein ins Auge einfallender Lichtstrahl Pupille und Linse passiert hat, trifft er auf den durchsichtigen, gallertigen Glaskörper, der dem Auge seine Form, Festigkeit und Größe verleiht und natürlich auch an der Lichtbrechung beteiligt ist. Schließlich erreicht er die Netzhaut, die dem Film im Fotoapparat entspricht. Auf der Netzhaut befinden sich die Sinneszellen, die auf die einfallenden Lichtstrahlen reagieren.

Man unterscheidet zwei Arten von Fotorezeptorzellen: Die so genannten Stäbchen befinden sich vor allem im äußeren Bereich der Netzhaut und werden durch Helligkeit aktiviert, das heißt sie vermitteln das "Schwarz-Weiß-Sehen". Für das Erkennen von Farben sind die so genannten Zapfen zuständig, die in erster Linie am gelben Fleck (auch Makula genannt) angetroffen werden.

Dies ist der Ort des schärfsten Sehens im Auge. Er befindet sich am hinteren Augenpol und hat seinen Namen von der intensiven Gelbfärbung, die er den Carotinoiden Lutein und Zeaxanthin verdankt. Das auf der Netzhaut entstandene umgekehrte verkleinerte Bild unserer Umgebung wird über den Sehnerv, der am so genannten blinden Fleck der Netzhaut beginnt, an die Sehrinde des Gehirns weitergeleitet. Hier findet dann das eigentliche Erkennen statt.

Welche Rolle kann die Nahrungsergänzung für das Sehen spielen?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns zunächst mit der Aufgabe der Carotinoide beschäftigen. Wie oben bereits beschrieben, befinden sich am gelben Fleck -dem Ort des schärfsten Sehens- hohe Konzentrationen der Carotinoide Lutein und Zeaxanthin. Beides sind gelbe Pigmente, die vor allem in Eigelb, gelben Früchten und Gemüsen sowie in dunkelgrünem Blattgemüse (besonders Spinat, Kohl) vorkommen.

Sie haben antioxidative Eigenschaften und schützen so die Sinneszellen vor dem schädlichen Einfluss freier Radikaler. Darüber hinaus absorbieren sie ultraviolettes Licht, das ebenfalls die Netzhaut schädigen kann. Ist die Pigmentdichte -also die Menge an Lutein bzw. Zeaxanthin- am gelben Fleck reduziert, so besteht ein erhöhtes Risiko an grauem Star (=Katarakt) oder altersbedingter Makuladegeneration (=Degeneration des gelben Flecks) zu erkranken.

Was ist eigentlich "grauer Star"?

Beim grauen Star handelt es sich um eine Eintrübung der Linse, die die Sehfähigkeit je nach Lokalisation und Intensität mehr oder weniger beeinträchtigt. Zu den vielfältigen Ursachen der Linsentrübung gehören das Altern, Röntgenstrahlenexposition, Infrarotlichtbestrahlung, verschiedene Allgemeinerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus) und möglicherweise die chronische Bestrahlung mit UV-Licht. Die Erkrankung beginnt meist mit einem schleichenden Verlust des Sehvermögens, kann aber bei Eintrübung im zentralen Linsenbereich im Frühstadium auch mit Kurzsichtigkeit einhergehen.

Ein altersweitsichtiger Patient kann dann auf einmal wieder ohne Brille lesen. Behandelt wird der graue Star zunächst durch regelmäßig angepasste neue Brillengläser. Im fortgeschrittenen Stadium sind die operative Entfernung und der Einsatz einer Kunstlinse möglich.

Was versteht man unter "altersbedingter Makuladegeneration"?

Die altersbedingte Makuladegeneration ist eine der häufigsten Ursachen für den Verlust der Sehfähigkeit im fortgeschrittenen Alter. Die Veranlagung zu dieser Erkrankung ist möglicherweise erblich und ihre Manifestation wird wahrscheinlich durch Zigarettenrauchen begünstigt. Mit Abstand am häufigsten tritt die so genannte trockene Form der altersbedingten Makuladegeneration auf, die mit Pigmentveränderungen im Bereich des gelben Flecks einhergeht.

Es kommt zu einem langsamen oder schnellen schmerzlosen Verlust des zentralen Sehens, wobei das periphere Sehen -also die Sehfähigkeit in den äußeren Bezirken der Netzhaut- unbeeinträchtigt und auch das Farberkennen noch möglich ist.

Wie kann man sich schützen?

Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass die Aufnahme von großen Lutein- und Zeaxanthinmengen mit der Nahrung (z. B. aus Spinat, Broccoli oder Eiern) das Risiko an grauem Star zu erkranken um bis zu 20% senken konnte. Für die altersbedingte Makuladegeneration wurde sogar eine Risikoreduktion um bis zu 40% beobachtet. Die tägliche Einnahme von 6 mg Lutein konnte das Risiko an diesem Augenleiden zu erkranken sogar nahezu halbieren. Unerwünschte Nebenwirkungen wurden bisher nicht beobachtet.

Eine Nahrungsergänzung mit Lutein kann also nachweislich helfen die Sehfähigkeit bis ins hohe Lebensalter zu erhalten und daher uneingeschränkt empfohlen werden.

Zusammenfassung:

Beim grauen Star und der so genannten altersbedingten Makuladegeneration handelt es sich um häufige Augenerkrankungen, die zu einem allmählichen Verlust der Sehfähigkeit führen können. Die regelmäßige Aufnahme von Lutein -einem Nahrungsergänzungsmittel aus der Gruppe der Carotinoide- kann das Risiko für diese Augenleiden nachweislich erheblich senken, und das völlig ohne Nebenwirkungen.

Empfohlene Präparate, welche die genannten Stoffe in aufeinander abgestimmter Dosierung enthalten

Eine Kombination aus Vitaminen (insbesondere Vitamin A), Lutein, Zeaxanthin, Mineralstoffen, Bioflavonoiden, Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Aminosäuren und verschiedenen Kräutern bietet die optimale Versorgung für gutes Sehen, gute Durchblutung und starke Abwehrkräfte. Das Präparat [Augen-Vitamine](#) enthält alle notwendigen Inhaltsstoffe und ist ein umfassendes Nahrungsergänzungsmittel. [Lutein](#) ist außerdem als Monopräparat erhältlich.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

81. Lycopin (Krebskiller aus der Tomate)

Lycopin ist ein Carotinoid, das hauptsächlich in der Tomate, aber auch in Wassermelonen und roten Grapefruits zu finden ist und diesen die rote Farbe verleiht.

Als natürlicher Pflanzenfarbstoff zählt Lycopin ebenso wie z.B. Beta-Carotin zur Familie der Carotinoide. Wie die anderen Carotinoide auch, ist das Lycopin ein starkes Antioxidans, das heißt es bekämpft im Körper freie Radikale. Als eines der stärksten Antioxidantien bietet Lycopin einen wirksamen Schutz der Zellen.

Seit vor ein paar Jahren erste Forschungsergebnisse die krebshemmende Wirkung des Lycopins bekannt machten, wurde Lycopin weltweit erforscht. Internationale Studien haben ergeben, dass Lycopin eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Krebs spielt. Lycopin zeigt seine krebshemmende Wirkung besonders gut bei Krebserkrankungen von Blase, Magen, Darm, Speiseröhre, Lunge oder Prostata sowie Mundhöhle, Haut, Eierstöcken, Brust, Gebärmutter, Gallenblase oder Bauchspeicheldrüse.



Groß angelegte epidemiologische Studien geben Hinweise darauf, dass eine lycopinreiche Ernährung mit einem verminderten Risiko für bestimmte Krankheiten verknüpft ist. In einer dieser Untersuchungen, bei der die Ernährungsgewohnheiten von rund 48.000 Männern während eines Jahres dokumentiert wurden, ergab sich, dass das Risiko für die Entwicklung von Prostatakrebs durch einen hohen Lycopingehalt der Nahrung um 21 Prozent signifikant geringer war.

Lycopinreiche Nahrungsmittel können auch vor anderen Krebsarten schützen. So zeigte sich bei Frauen mit einem hohen Lycopin-Serumspiegel in einem Zeitraum von 10 Jahren ein um bis zu 50 Prozent vermindertes Risiko für die Entstehung von Brustkrebs. Fall-Kontroll-Studien in Norditalien beispielsweise ergaben, dass der Verzehr von Tomaten mit einem reduzierten Risiko für Krebserkrankungen des Magen-Darm-Traktes korreliert: Hier wurde das Krebsrisiko signifikant um bis zu 60 Prozent gesenkt. Ein Schutzeffekt von Lycopin wird auch für Blasen- und Pankreaskrebs diskutiert.

Eine ausreichende Versorgung mit Lycopin schützt zudem das Herz und senkt die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Herzinfarkten.

Genauso wie Lycopin die Pflanzen vor übermäßigen UV-Strahlen schützt, bietet Lycopin auch dem Menschen einen natürlichen Schutz vor Sonnenbrand. Hierzu fängt man am besten ca. 3 Wochen vor den Sonnenbädern mit der Einnahme von Lycopin in Kombination mit dem Carotinoid Beta-Carotin an. Auf Sonnenschutzcreme sollte man dennoch nicht verzichten.

Übrigens: Rohe Tomaten sind ein schlechter Lieferant für Lycopin. Erst beim Erhitzen und unter Zugabe von etwas Öl löst sich das Lycopin aus den Zellen und kann vom Körper gut aufgenommen werden.

[Lycopin jetzt online bestellen - natürlich preiswert](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

82. Lysin (regt die Magensaftproduktion an)

Diese essentielle Aminosäure wird für das Wachstum benötigt und spielt beispielsweise für das Knochenwachstum von Kindern eine wesentliche Rolle.

Lysin ist lebenswichtig für die Bildung bestimmter Eiweißmoleküle, die für die Produktion körpereigener Enzyme, Hormone und Antikörper benötigt werden. Aus Lysin kann z.B. Carnitin gebildet werden.

Lysin bekämpft auch bestimmte Virusarten. Es kann bei der Heilung und Vorbeugung von Herpes helfen, am besten zusammen mit einer zuckerfreien Diät, Vitamin A, Vitamin C, Bioflavonoiden und Bromelain.

Bei der Atherosklerose wird mit Hilfe von Lysin die Ausbreitung und Vergrößerung der Ablagerung (arteriosklerotischen Plaques) in den Arterienwänden des Herzens und des Gehirns zum Stillstand gebracht. Bei Infektionskrankheiten, die durch Viren verursacht sind, wie Grippe, Herpes und Aids, oder durch Bakterien, wie Lungen-, Mittelohr- und Blasenentzündung, kommt es durch Lysin zu einer Neutralisierung der aggressiven Mechanismen.

Die Krankheitsausbreitung wird verlangsamt oder gestoppt. Bei chronischen Entzündungen des Magens, des Darmes, der Gelenke und des Bewegungsapparates hilft Lysin, die Entzündung einzudämmen. Selbst die weit verbreiteten allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, Neurodermitis, Nesselsucht sind mit Hilfe von Lysin abzumildern.

Konzentrationschwäche, Müdigkeit, gerötete Augen, Schwindelgefühle und Übelkeit können Anzeichen für einen bestehenden Lysinmangel sein. Besonders Vegetarier sind anfällig für ein Lysindefizit, weil diese Aminosäure in pflanzlichen Proteinen kaum vorkommt.

Lysin regt die Magensaftproduktion an.

[Lysin jetzt online bestellen - natürlich preiswert](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

83. Maca (für Vitalität, Energie und Wohlbefinden!)

Die Maca-Wurzel nimmt unter allen bekannten Pflanzen eine Ausnahmestellung ein und ist mit anderen Pflanzen nicht zu vergleichen. Maca wird in den peruanischen Anden gefunden und wird seit mehr als zweitausend Jahren angebaut. Sie wird dort als hochwertiges Gesundheitsmittel verwendet und geschätzt. Die Wurzel dieser in den Anden beheimateten Pflanze wurde von den Inkas wegen ihrer aphrodisierenden und belebenden Eigenschaften verehrt und galt als ein Nahrungsmittel für Privilegierte. Die Wurzelknolle verfügt über eine Vielzahl von Inhaltsstoffen mit einem erstaunlichen Wirkungspotential.

Maca enthält wertvolle Eiweiße, viel Eisen, Magnesium, Kalzium, Kohlehydrate, Phosphor, Zucker, Stärke, wichtige Mineralstoffe, nahezu alle Vitamine, sowie hormonähnliche Substanzen. Es wird laut südamerikanischer Forschung für die männliche Potenz und die weibliche Fruchtbarkeit eingesetzt. Es dient zur Linderung von Stresssymptomen und als Ergänzungsmittel für Sportler. In Amerika wird es auch bei der Behandlung des chronischen Erschöpfungssyndroms eingesetzt. Außerdem sagt man der Maca-Wurzel Hilfe bei Schlafstörungen und Wechseljahrbeschwerden, sowie eine allgemeine Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit nach.

Klinische Tests zu Maca wurden an der Universität Peruana Cayetano Heredia durchgeführt. Untersucht wurde die Wirkung von Maca, welches gesunden erwachsenen Menschen (Männern & Frauen) als Kapseln verabreicht wurde, auf das sexuelle Verhalten, Hormonsystem, erektile Funktionalität, körperliches Wohlbefinden sowie Reaktion des Körpers und der Muskulatur auf Stress. Weiterhin wurde der Einfluss der Maca auf den Ernährungszustand eines gesunden Menschen untersucht.



Beobachtet wurde ein erhöhter Spiegel an Wachstumshormonen und damit verbunden eine gesteigerte Umsetzung von Energiereserven bzw. verminderte Einlagerung von Fett. Der DHEA-Spiegel erhöhte sich bei den Versuchspersonen sich in hohem Maße. Maca zeigte positive Wirkungen auf die Verarbeitungsfähigkeit des Gehirns. Das völlig natürliche und ungefährliche Präparat verminderte Angstzustände und Stress. Maca erhöhte das sexuelle Verlangen im Vergleich zur Testgruppe um 180%. Außerdem erhöhte es das Samenvolumen, verdoppelt die Anzahl der Spermien und deren Mobilität.

Um die traditionelle Kultivierung und Benutzung von Maca zu erforschen wurde von der Peruanischen Regierung eine Studie über die andischen Hochlandgebiete in Auftrag gegeben. Unter der Führung von Dr. Qun Yi Zheng haben Chemiker einige bisher unbekannte Stoffe in der Pflanze entdeckt. Es wurden sowohl die Ungiftigkeit als auch das Fehlen von schädlichen pharmakologischen Effekten überprüft und festgestellt. Weitergehende Studien an Personen haben gezeigt, dass Macaextrakt die Libido, Potenz und Energie erhöht.

Tiere, die mit standardisiertem Maca Extrakt gefüttert wurden haben ihre sexuellen Aktivitäten in großem Masse erhöht und weit öfter als normal Geschlechtsverkehr gehabt.

[Maca jetzt online bestellen - natürlich preiswert](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

84. Maitake (erste Wahl für das Immunsystem)

Tanz um den grauen Pilz

Er gilt als äußerst selten und den Pilzsammlern, die ihre Fundorte lebenslang geheim hielten, brachte er materiellen Wohlstand, wenn sie ihn auch selbst genossen, zusätzlich die Heilung von Krankheiten und starke Abwehrkräfte. Tanzpilz, so die wörtliche Übersetzung der asiatischen Bezeichnung, soll an die Freudentänze der Sammler erinnern, wenn sie ihn in tiefen Wäldern verborgen fanden.

Botanik

Der zur Gattung der Polyporen zählende Maitake (*Grifola frondosa*) besitzt einen großen Fruchtkörper, der aus zahllosen kleinen fächerartigen sich überlappenden Pilzhüten besteht. Sie sind grau bis graubraun gefärbt; die Hut-Unterseiten sind weiß. Anstelle von Lamellen finden sich an den Unterseiten kleine Poren. Der Maitake wächst auf totem wie lebendigem Holz, in jedem Fall bevorzugt er die Nähe von Bäumen, besonders jedoch die Wurzelsysteme von Eichen.

Er kann die Größe eines Basketballs erreichen. Sein Geruch ist geprägt von einem intensiv-erdigen Pilzaroma mit feinen Noten von weißen Trüffeln. Der Maitake ist in Japan verbreitet, aber auch in den USA zu finden. Unter den im Allgemeinen ungiftigen Polyporen ist er der einzige genießbare Pilz. Er galt bis vor kurzem, als es gelang, ihn auf Sägemehl zu kultivieren, als äußerst selten.



Therapeutische Perspektiven

Obwohl seit Jahrhunderten in der traditionellen japanischen Medizin bekannt, enthüllen erst die Zivilisationskrankheiten der Gegenwart das große Potenzial des Maitake. Die therapeutischen Effekte sind zumeist auf den hohen Polysaccharidanteil des Maitake zurückzuführen.

In Kombination mit einer Chemotherapie kann Maitake deren Wirksamkeit erhöhen, dabei aber gleichzeitig die mit der Chemotherapie immer verbundene Gefahr von Schäden an gesunden Zellen reduzieren. In Laborstudien konnte bislang bewiesen werden, dass Maitake das Wachstum bestimmter Tumorzellen, z.B. von Brust-, Lungen- und Hautkrebszellen stoppen oder zumindest hemmen kann.

In Japan gehört Maitake-Extrakt in der Behandlung von Leukämie, Prostata-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs zum Repertoire therapeutischer Maßnahmen. Aids-spezifische Studien in Japan und den USA wiesen dem Maitake-Extrakt die Eigenschaft nach, HIV-Viren daran zu hindern, T-Lymphozyten zu vernichten.

Außerdem hemmt das Extrakt die Proliferation (Vermehrung) des HIV-Virus im gleichen Masse wie das hochgiftige Medikament AZT. Einsatzmöglichkeiten bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden untersucht.

In Form von Kapsel oder Tabletten bieten einige wenige Anbieter von Nahrungsergänzungsprodukten Maitake-Extrakte an. Die Nahrungsergänzung wird vor allem Krebs- und Aids-Patienten, HIV-Positiven, Menschen mit anderen Immunsystemproblemen empfohlen.

Ein positiver Effekt wird auch bei Menschen beobachtet, die unter Krankheiten aufgrund negativer Umwelteinflüsse oder Hepatitis leiden. Allgemein kann man jedem Gesundheitsbewussten Menschen, der etwas für sein Immunsystem tun möchte, Maitake ans Herz legen.

Maitake in der Küche

Maitake bewahrt im Vergleich zu anderen Pilzen lange seine Frische und sein angenehmes Aroma und zerfällt nicht. In der italienischen Küche werden Maitake-Pilze gerne für Pasta-Saucen verwendet. Man kann die Pilze aber auch nach kurzem Ankochen in Olivenöl oder Essigmaringen einlegen.

Namen

Der Maitake (*Grifola frondosa*) ist auch unter den Bezeichnungen Laubporling, Tanzpilz, Klapperschwamm oder Henne der Wälder bekannt.

[Maitake jetzt online bestellen](#)

Forschungsliteratur (in Auswahl):

- Hishida, I.; Nanba, H.; Kuoda, H.: Antitumor activity exhibited by orally administered extract from fruit body of *Grifola frondosa* (Maitake). In: Chem. Pharm. Bulletin, 1988, 36:1819-27.
- Moss, R.W.: Cancer Therapy. Equinox Press, New York, 1992.
- Ohno, N.; Suzuki I.; Oikawa S.; Sato K.; Miyazaki T.; Yadomae T.: Antitumor activity and structural characterization of glucans extracted from cultured fruit bodies of *Grifola frondosa*. In: Chem. Pharm. Bulletin, 1984, 32:1142-51.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

85. Mangan (kurbelt die Enzym-Produktion an)

Mangan ist Bestandteil von zirka 60 Enzymen. Deshalb nimmt es unmittelbar Einfluss auf viele Stoffwechselprozesse.

Mangan gehört zu den essentiellen Spurenelementen. Es ist sowohl Bestandteil als auch Aktivator von Enzymen und daher an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Das betrifft z.B. die Glucosebildung aus Milchsäure, die Blutgerinnung, die Knochenbildung, die Spermienbildung sowie die Entwicklung des zentralen Nervensystems (ZNS).

Zudem unterstützt Mangan als Bestandteil der Superoxiddismutase - eines antioxidativ wirkenden Enzyms - den Körper bei der Neutralisierung freier Radikale. Mangan ist sozusagen der metallische Teil des Enzyms, der zwar winzig klein, aber extrem wichtig für das Enzym ist. Auch Kupfer, Zink und Selen üben eine solche Rolle in Enzymen aus.

Ein weiteres Enzym, das Mangan braucht, ist die Pyruvatcarboxylase. Sie verwandelt das „Abfallprodukt“ Milchsäure wieder in Glucose. Milchsäure entsteht, wenn der Energie liefernde Nährstoff Glucose unter Sauerstoffabwesenheit verstoffwechselt wird.

Diese Glucoseverwertung ist allerdings weniger effektiv als der Abbau des Nährstoffes unter Sauerstoffanwesenheit. Aus diesem Grund wird Glucose auch nur dann zu Milchsäure abgebaut, wenn der Körper dringend Energie benötigt.

Als Bestandteil der Glycosyltransferase nimmt Mangan außerdem Einfluss auf die Bildung der so genannten Proteoglycane, die durch ihre raumfüllenden Eigenschaften insbesondere für Knochen, Knorpel und Gelenke wichtig sind.

Zusammenhänge scheinen ferner auch zwischen Mangan und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einschließlich der Arteriosklerose, zu bestehen, denn der Fettstoffwechsel wird unter anderem auch durch manganabhängige Enzyme verbessert. Bei Manganmangel treten Störungen der Fruchtbarkeit und des Skelettwachstums (verkürzte Knochen) auf.

Wissenschaftler der Johns Hopkins Universität in Baltimore haben entdeckt, dass Mangan die Vermehrung von Aids-Viren hemmt. Die Entdeckung, über die die Forscher im Wissenschaftsmagazin Molecular Cell schreiben, soll in Zukunft helfen, einen neuen Ansatzpunkt für die Entwicklung von Präparaten zu finden.

Mangan können Sie [hier](#) bestellen.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

86. Mariendistel (Pflanzenkraft für eine gesunde Leber)

Die Leber ist eines der wichtigsten Organe des menschlichen Stoffwechsels. Sie ist für die Entgiftung des Körpers unentbehrlich. Zudem produziert die Leber den Gallensaft, der für die Verdauung der Fette im Körper benötigt wird.

Nur eine gesunde Leber kann ihre vielfältigen Aufgaben optimal erfüllen. Überernährung, Medikamente, giftige Substanzen, Alkoholmissbrauch, sowie bestimmte Krankheiten (z.B. chronische Hepatitis) belasten die Leber und können Ihre Funktion beeinträchtigen.

Solche Schädigungen der Leber sind leider recht häufig und äußern sich in Müdigkeit, Antriebschwäche, Blähungen, Völlegefühl, oder einem leichten Druckgefühl im Oberbauch. Häufig werden diese möglichen Anzeichen einer Leberschädigung jedoch nicht ernst genug genommen. Eine Fettleber, chronische Leberentzündung oder gar eine Leberzirrhose können dann die Folge sein.

Die Mariendistel (*Sylibum marianum*) ist eine Heilpflanze, die seit jeher zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Lebererkrankungen verwendet wird. Die Wirksamkeit des enthaltenen Wirkstoffes Silymarin wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt.

Silymarin schützt die Leberzellen, so dass schädliche Stoffe nicht eindringen können. Es fördert die Entgiftungs- und Regenerationsfähigkeit der Leber sowie den Aufbau neuer, gesunder Leberzellen. Zudem wird die Produktion von Gallensaft angeregt.

Das Extrakt der Mariendistel hilft somit, die wichtigen Stoffwechselfunktionen der Leber zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Zudem scheint die Anwendung bei einer bestehenden Leberzirrhose das Fortschreiten des Krankheitsverlaufes verzögern zu können und die Genesung der Leber nach einer viralen Hepatitis zu unterstützen.

Die Anwendung der Mariendistel empfiehlt sich zur Vorbeugung und Behandlung von Leberschäden sowie zur unterstützenden Therapie von Lebererkrankungen.

Mariendistel entfaltet seine leberschützende und -heilende Wirkung über mehrere, sich ergänzende Mechanismen, die in vitro und im Tierversuch überzeugend nachgewiesen worden seien. So bewirkt Silymarin eine Stabilisierung der Lipidstrukturen in der Leberzellmembran und macht die Hepatozyten damit widerstandsfähiger gegen unterschiedliche Noxen.

Zugleich wird durch Extraktbestandteile die für die Proteinsynthese zuständige Messenger-RNA in der Leberzelle stimuliert. Folge ist eine beschleunigte Leberzellregeneration. Neue Untersuchungsergebnisse weisen zudem darauf hin, daß Silymarin die Bindegewebsproliferation hemmt und so den fibrotischen Umbau bei Leberzirrhose bremst. Zudem sind die wesentlichen Extraktkomponenten wie alle Flavonoide gute Radikalfänger.

Die Wirksamkeit von Silymarin bei mehreren akuten und chronischen Lebererkrankungen ist in klinischen Studien überzeugend belegt worden. So lebten in der Wiener Zirrhose-Studie Patienten mit toxisch bedingten Leberzirrhosen signifikant länger, wenn sie zusätzlich zu den sonstigen Maßnahmen eine Langzeitbehandlung mit Mariendistel verordnet bekommen hatten.

In randomisierten klinischen Studien bei akuter Virushepatitis A oder B bewirkte oral angewandtes Silymarin einen Nutzen und beschleunigte die klinische Erholung, oder führte zu einer bedeutend rascheren Normalisierung von Bilirubin und Aspartater Transaminase, als in der Kontrollgruppe.



Ebenso sanken bei alkohol-bedingter Hepatitis, die mit Silymarin behandelt wurde, die Transaminasen deutlicher als bei unbehandelter Erkrankung. Eine 4-monatige Behandlung mit Silymarin bei Patienten mit einigermaßen aktiver alkohol-bedingter Leber-Erkrankung, führte zu einer 41%igen Reduktion der Alanin Transaminase, verglichen mit keiner Änderung in Kontrollgruppen.

In einer randomisierten Studie wurden 170, durch Biopsie nachgewiesen, zirrhotische Patienten, 92 mit alkohol-bedingter und 78 mit nicht-alkohol-bedingter Lebererkrankung mit Silymarin oder Placebo für durchschnittlich 41 Monate behandelt. Obwohl die Serumbiochemie-Werte keine Unterschiede bei den zwei Gruppen aufzeigten, war die Anzahl der überlebenden zirrhotischen Patienten mit alkohol-bedingter Lebererkrankung bedeutend höher in der Silymarin Gruppe.

Wir empfehlen auch gesunden Personen 2-3 mal jährlich eine Kur mit Mariendistel durchzuführen, um die Leber optimal zu schützen. Die Mariendistel ist äußerst gut verträglich und ihre Einnahme auch über einen längeren Zeitraum sehr sicher. Als Nebenwirkungen können eine vermehrte Harnbildung sowie eine leicht abführende Wirkung auftreten. Personen die an Gelbsucht leiden, sollten die Mariendistel nur auf ärztlichen Rat hin einnehmen.

[Mariendistel jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

87. MSM (bei Beschwerden des Bewegungsapparates)

Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM) ist eine schwefelhaltige Verbindung mit sehr guten schmerzlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Besonders häufig wird MSM bei Beschwerden des Bewegungsapparates (Gelenke, Sehnen, Muskeln) eingesetzt, da es auf die Funktion und Regeneration unterstützend wirken kann. Weitere positive Wirkungen besitzt MSM insbesondere bei der Kollagensynthese (Haare, Haut, Nägel), bei Allergien und bei Erkrankungen des Magen-Darmtraktes.

Was ist Methyl-Sulfonyl-Methan?

Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM) ist eine organische, biologisch aktive Schwefelverbindung, die in allen lebenden Organismen vorkommt. Unser Körper besteht in erster Linie aus Wasser und Natrium, wobei allerdings auch MSM einen bedeutenden Anteil einnimmt. In unserer täglichen Nahrung ist MSM enthalten, liegt in einer sehr gut bioverfügbaren Form vor und stellt einen essentiellen (lebensnotwendigen) Nahrungsbestandteil dar. Insbesondere in frischen, rohen Lebensmitteln kommt MSM vor, allerdings geht es schon bei leichter Verarbeitung verloren, wenn diese Nahrungsmittel erhitzt werden oder austrocknen, d. h. es ist außerordentlich hitze- und sauerstoffempfindlich.

Schwefel gehört zu den Mineralstoffen und ist in fast jeder Körperzelle enthalten. In diesem Zusammenhang ist Schwefel im Körper für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge von entscheidender Bedeutung. So ist beispielsweise die Funktion von Hormonen, Enzymen, Proteinen und die Struktur und Festigkeit von Knorpel, Bindegewebe etc. direkt abhängig vom Gehalt an Schwefel und seinen Verbindungen. Damit er allerdings optimal von unserem Körper genutzt werden kann, ist es wichtig, dass organischer, biologisch aktiver Schwefel vorliegt, wie es auch bei MSM der Fall ist.

Für seine gesundheitsfördernden Wirkungen und seine Heilkraft bei vielen Beschwerden ist Schwefel bereits seit Jahrhunderten bekannt. Im Altertum wurde dafür schwefelhaltige Heilquellen erfolgreich genutzt.



Wie kann Methyl-Sulfonyl-Methan im Körper wirken?

Wirkungen bei Gelenkerkrankungen (Arthrose und Arthritis):

Insbesondere in der Orthopädie wird bei Gelenksarthrose (nicht entzündliche Gelenkerkrankung, Gelenksdegeneration) bzw. Gelenksarthritis (Entzündung der Gelenke) MSM zur unterstützenden Behandlung verwendet, da bei diesen Erkrankungen Methyl-Sulfonyl-Methan die Regeneration des Gelenkknorpels positiv beeinflussen und Entzündungen lindern kann.

Da MSM vorwiegend aus Schwefel besteht und die Struktur und Festigkeit des Knorpels unmittelbar abhängig ist von dem Gehalt an Schwefel, ist MSM auch für die intakte Funktion des Knorpels hierbei von entscheidender Bedeutung. Auch bei Gelenkverletzungen, wie sie beispielsweise beim Sport auftreten können, kann MSM die Behandlung unterstützen und die Regeneration fördern.

Weiterhin spielen Schwefelverbindungen, zu denen auch MSM zählt, nicht nur bei der Synthese von Knorpel sondern auch bei der Bildung von Binde- und Stützgewebe, Kollagen und organischer Knochenmatrix eine wichtige Rolle. Daher kommt MSM eine große Bedeutung bei Schmerzen und Steifheit bei Überbeanspruchung (z. B. Sport, Übergewicht etc.) der Bänder, Sehnen, Muskeln und Gelenken zu.

Darüber hinaus besteht die übliche Behandlung von Arthrosen in der Verabreichung schmerzlindernder und entzündungshemmender Medikamente, die aber oft unangenehme Nebenwirkungen haben. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass in mehreren Studien MSM dieselben Wirkungen hinsichtlich der Schmerzreduktion und anti-entzündlichen Wirkungen besaß wie handelsübliche Medikamente und dabei deutlich verträglicher war als die herkömmlichen Medikamente.

Wirkungen bei rheumatoider Arthritis:

Rheumatoide Arthritis tritt in den letzten Jahren immer häufiger auf. Inzwischen leiden bereits ca. 40% aller Menschen über 65 Jahre an dieser Erkrankung. Da MSM sowohl abschwellende als auch entzündungshemmende Wirkungen besitzt, fördert es die Beweglichkeit der Gelenke und lindert die Schmerzen.

Wirkungen auf die Muskulatur:

Darüber hinaus ist MSM ein wichtiger Bestandteil einiger lebenswichtiger Aminosäuren. Es bildet eine flexible Verbindung zwischen den einzelnen Proteinen, die wiederum aus Aminosäuren bestehen, in unserem Muskelgewebe. Da die Muskulatur eine ganz wesentliche Stützfunktion für unser Knochenystem besitzt, ist infolgedessen auch die Stärkung der Muskulatur für gesunde Gelenke und Knochen und deren Entlastung von besonderer Bedeutung.

Bei Muskelschmerzen oder Krankheiten der Skelettmuskulatur besitzt MSM gute schmerzlindernde Wirkungen. Hierbei hilft MSM bei übertrainierten Muskelpartien, Krämpfen, Verletzungen und bei Überbelastung, dass (Mikro-) Verletzungen schneller ausheilen und die Rekonvalenzzeit verkürzt wird. Beschleunigt werden kann der Heilungsprozess durch eine zusätzliche Einnahme von Vitamin C.

Aufgrund dieser Wirkungen setzen Athleten aber auch Sportmediziner MSM gerne ein. Interessant ist, dass Methyl-Sulfonyl-Methan die Erythrozyten (rote Blutkörperchen) im Körper dazu befähigt, mehr Sauerstoff aufzunehmen und somit die einzelnen Organe wieder mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Somit wird die Ausdauer und Leistungsfähigkeit insbesondere von Sportlern positiv beeinflusst.

Wirkungen auf den Stoffwechsel:

Da die Durchlässigkeit der Zellmembranen durch Methyl-Sulfonyl-Methan erhöht wird, können Nährstoffe besser und schneller aufgenommen und Stoffwechselschlacken schneller und effektiver ausgeschieden werden. Zusätzlich wird auch die Aufnahme von Glucose bei Diabetikern durch MSM verbessert und somit die Insulinresistenz vermindert.

Wirkungen auf die Magensäureproduktion und Verdauung:

MSM kann Untersuchungen zu Folge die Magensäureproduktion normalisieren. Einige Patienten, die an einer erhöhten Magensäureproduktion (hyperazider Gastritis) litten, konnten nach MSM-Einnahme ihre Medikamentendosis wie H₂-Blocker oder Antacida deutlich reduzieren.

Die genauen Wirkungsmechanismen diesbezüglich sind noch nicht bekannt. Darüber hinaus könnte die Tatsache eine Rolle spielen, dass Schwefel, wie er auch in MSM enthalten ist, Bestandteil von so genannten Schleimsubstanzen (Mucoproteide, Mucopolysaccharide) ist und diese wiederum sehr wichtig für eine intakte Magenschleimhaut sind. Darüber hinaus soll Methyl-Sulfonyl-Methan auch regulierend auf die Verdauung wirken.

Wirkungen gegen oxidativen Stress:

Weil MSM aus Schwefel besteht, ist es auf diese Weise auch essentieller Bestandteil vieler schwefelhaltiger Enzyme und Aminosäuren (Methionin, Cystein), die z. T. an der Entgiftung von freien Radikalen beteiligt und somit antioxidativ wirksam sind. Hierdurch werden Zellen und Gewebe vor oxidativem Stress geschützt und somit das Risiko für Schäden an der Erbsubstanz (DNA) verringert.

Darüber hinaus beschleunigt es die Aufnahme und verlängert die Wirkung einiger Vitamine wie z. B. von Vitamin C, E und Co-Enzym Q10, wobei speziell bei diesen Substanzen MSM die antioxidative Wirkung noch zusätzlich erhöhen kann. In Tierversuchen konnte die Schutzwirkung von MSM vor Krebs (v. a. Brust- und Darmkrebs) deutlich gezeigt werden. Entsprechende Versuche an Menschen laufen.

Wirkungen gegen Brust- und Darmkrebs:

In verschiedenen Tierversuchen konnte die Schutzwirkung von MSM vor Krebs (v. a. Brust- und Darmkrebs) deutlich gezeigt werden, d. h. dass MSM die Wahrscheinlichkeit für einen Ausbruch speziell dieser Krebsarten senken kann, wobei es keine toxischen Nebenwirkungen hatte. Entsprechende Studien an Menschen laufen und sind sehr viel versprechend, da die Einnahme von MSM in Verbindung mit anderen Therapien zu Krebsvorbeugung den Ausbruch und das Voranschreiten auch anderer Krebsarten verhindern oder zumindest verzögern könnte.

Wirkungen auf Entgiftungsprozesse:

MSM ist eine sehr wirkungsvolle Substanz, um Entgiftungsprozesse zu beschleunigen. Auch die Ausleitung von Schwermetallen, wie z. B. Quecksilberablagerungen im Gehirn, kann diese spezielle Schwefelverbindung ankurbeln. Darüber hinaus ist Schwefel biochemisch in den Entgiftungsprozess von Steroiden, Phenolen und Alkoholen involviert.

Wirkungen bei Emphysemen und Lungenerkrankungen:

Verschiedene Untersuchungen haben ergeben, dass MSM bei Lungenerkrankungen (Bronchitis, Raucherhusten, Kurzatmigkeit etc.) helfen kann. Der genaue Wirkmechanismus ist bislang noch nicht bekannt, es gibt allerdings Hinweise darauf, dass zwei Faktoren eine Rolle spielen: Zum einen, dass Erythrozyten in Anwesenheit von MSM mehr Sauerstoff aufnehmen können und zum anderen, dass MSM antibakterielle Effekte besitzt.

Wirkungen auf den Gehirnstoffwechsel:

MSM ist ein Antioxidans, das die Blut-Hirn-Schranke passieren kann. Daher kann MSM dazu beitragen, dass die Konzentrationsfähigkeit und geistige Fitness verbessert werden. Man geht davon aus, dass hierfür ursächlich auch die Anregung der Sauerstoffaufnahme der Erythrozyten durch MSM eine Rolle spielt, da hierdurch die Sauerstoffversorgung und die Gehirndurchblutung verbessert werden.

Wirkungen gegen Allergien:

MSM besitzt offensichtlich gute antiallergische Eigenschaften. Beobachtungen zufolge lässt es Allergien abklingen und besitzt nahezu ähnliche Wirkungen gegen Allergien wie Antihistaminika allerdings ohne dessen Nebenwirkungen. Hierbei nimmt man an, dass MSM eine natürliche Schutzschicht auf der Schleimhaut bildet und damit Allergenen die Anhaftung an die Schleimhäute erschwert.

Wirkung auf die Kollagensynthese (Haut, Haare, Nägel:)

Methyl-Sulfonyl-Methan ist notwendig für die Kollagensynthese in der Haut, in den Haaren und in den Finger- und Fußnägeln. MSM kann hierdurch verhindern, dass die Zellen inflexibel und hart werden, d. h. MSM erhöht die Elastizität der Haut.

Auch bei Akne, Rosacea, Ekzeme, Verbrennungen, altersbedingten Hautveränderungen und überschießendem Narbengewebe kann MSM die Haut aufgrund dieser Wirkung weicher und ansehnlicher machen, wobei es zusätzlich die Wundheilung fördert. Darüber hinaus wird MSM (in Cremeform) auch bei Sklerodermie, einer Autoimmunerkrankung, bei der die Haut und das Bindegewebe abnorm hart und steif werden, erfolgreich eingesetzt, da hierdurch das betroffene Gewebe wieder elastischer und weicher wird.

Wirkungen gegen Parasiten:

Studien an Mensch und Tier zeigen, dass MSM eine äußerst gute Wirkung gegen Parasiten wie Trichomonaden, Pilze, Gardia (Gardiasis = Erkrankung durch Darmflagellaten), Rund- und anderen Würmern besitzt. Daher wird MSM auch bei Haut- und Fußpilz immer häufiger eingesetzt. Auch in der Antibiotika-Therapie werden Schwefelverbindungen zur Bekämpfung bakterieller Infekte eingesetzt. Tierversuche belegen die Wirksamkeit von MSM diesbezüglich bereits, während viel versprechende Studien am Menschen noch laufen.

Empfehlenswert ist eine regelmäßige, tägliche Einnahme von MSM über einen längeren Zeitraum, damit MSM seine Wirkung optimal entfalten kann. Eine gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder Multivitaminpräparaten beschleunigt und verstärkt die Wirkung von MSM zusätzlich.

Da sich die Präparate **MSM** und **Glucosamin & Chondroitin** sinnvoll ergänzen, wird zur Linderung bei Gelenksbeschwerden die kombinierte Einnahme beider Präparate von Orthopäden häufig empfohlen

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

[<< Inhalt](#)

88. NAC (N-Acetyl-Cystein)

Es fördert die Bildung von Glutathion, das zur Entgiftung des Körpers von Schwermetallen wichtig ist. NAC verdünnt und löst den Bronchialschleim.

N-Acetyl-Cystein wird im Organismus aus der Aminosäure Cystein gebildet. In Nahrungsprotein ist es nicht enthalten. Große Bedeutung hat N-Acetyl-Cystein als Vorstufe des Glutathions, ein im Körper des Menschen vorkommendes Antioxidans.

Aufgrund der die Immunfunktion unterstützenden Wirkung wird es unter anderem zur Behandlung von HIV-Patienten eingesetzt, die in der Regel sehr niedrige Glutathionspiegel und eine erhöhte Infektanfälligkeit aufweisen.

Außerdem wird NAC als Medikament zur Schleimlösung bei Bronchitis und Husten, bei Schwermetallvergiftungen in Form intravenöser Infusionen und wegen seiner antioxidativen Wirkung zur Behandlung von oxidativem Stress eingesetzt.

N-Acetyl-Cystein findet auch im Sport Anwendung. So kann es den unerwünschten Abbau von fettfreier Körpermasse während einer Diät verringern. Die Infektanfälligkeit von Sportlern mit hohem Trainingsumfang kann durch NAC deutlich reduziert werden.

[N-Acetyl-Cystein jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

89. Nachtkerzenöl (bei Unannehmlichkeiten rund um die Menstruation)

Aus dem Samen Nachtkerze wird ein Öl hergestellt, das viele Leiden lindert. Schon vor 500 Jahren sollen die Algonquin-Indianer Nordamerikas die große Bedeutung der Gelben Nachtkerze erkannt haben. **Sie galt als das Geheimmittel für Kraft, Vitalität und Gesundheit schlechthin.** Vor allem als Regenerationsmittel nach Krankheiten wurde sie eingesetzt.

1612 wurde die Nachtkerze von Botanikern aus Virginia als Kuriosität nach Europa gebracht. In Europa war die Nachtkerze bei denen, die ihre nahezu magischen medizinischen Eigenschaften kannten, als königliches Allheilmittel bekannt. Trotzdem nahm man jahrhundertlang kaum Notiz von ihr.

Erst im letzten Jahrhundert gelangte die Nachtkerze wieder zu größerem Ansehen. In Notzeiten wurde sie zu einer wertvollen Gemüsepflanze. Verwendet wurden insbesondere die bis zu 5 cm dicken und bis zu 15 cm langen, fleischigen Wurzeln, die im Herbst geerntet wurden. Sie wurden in Scheiben geschnitten und entweder mit Essig und Öl angemacht oder in Fleischbrühe gekocht.

Wissenschaftler entdeckten die Gamma-Linolensäure. Erste Ergebnisse der modernen phytopharma-zeutischen Forschung brachten die einzigartige Zusammensetzung des Nachtkerzen-samenöls endlich ans Licht. 1917 stellte der deutsche Wissenschaftler Unger fest, dass die Samen der Nachtkerze 15% Öl enthalten. Erst viel später, als die Gamma-Linolensäure (GLS) in der menschlichen Muttermilch (nicht jedoch in Kuhmilch!) nachgewiesen wurde, setzte sich das Nachtkerzenöl weltweit durch. Es wurde erkannt, dass der Körper aus GLS lebensnotwendige Botenstoffe für den Stoffwechsel bilden kann.



1960 begannen Experimente mit Tieren: die Tiere, deren Futter Gamma-Linolensäure enthielt, litten weder unter Haarverlust noch unter Hautproblemen.

In den 70er Jahren zeigten auch andere Wissenschaftler lebhaftes Interesse an den Möglichkeiten des Nachtkerzenöls als Diätetikum und Arzneimittel. Multiple Sklerose war die erste Krankheit, zu deren Bekämpfung das Nachtkerzenöl verwendet wurde.

Am bekanntesten ist das Nachtkerzenöl und seine Wirkungen sind, vor allem dank der hervorragenden Forschungsarbeiten des Neurophysiologen Prof. David F. Horrobin, auch am besten erforscht und dokumentiert. Prof. Horrobin hat Studien vorgelegt, aus denen hervorgeht, dass GLS bei prämenstruellem Syndrom, Depression, Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Sicca-Syndrom (trockenen Augen) und dem verwandten Sjögren Syndrom eine der wirksamsten Behandlungen darstellt.

Nachtkerzenöl hat nach den Erfahrungen von Prof. Horrobin und anderen auch einen hohen therapeutischen Wert bei Allergien und Krankheiten des Immunsystems, bei Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterinspiegel, Alkoholismus, Neuropathien, rheumatoider Arthritis sowie Autoimmunkrankheiten.

Nachtkerzenöl enthält eine höhere Konzentration von essentiellen Fettsäuren als jedes andere bekannte pflanzliche Öl, und zudem noch die wertvolle Gamma-Linolensäure (9%). Dadurch ermöglicht das Nachtkerzenöl, die Nachfuhr und Umwandlung von Linolsäure zu umgehen, welche den kritischen Punkt im biochemischen Ablauf darstellt, indem dem Körper direkt GLS zugeführt wird. Nachtkerzenöl hat beim Menschen bisher schon folgende Ergebnisse gezeigt:

Gewichtsverlust bei etwa der Hälfte von übergewichtigen Personen, Verbesserung von konstitutionellen oder Kontaktekzemen, Verminderung von Alkoholsucht und Alkoholentzugssymptomen, Milderung von Menstruationsbeschwerden, Besserung bei 2/3 der überaktiven Kinder, Besserung der Symptome von etwa 1/3 der Multiple Sklerose Patienten, Verminderung von geistiger Übererregtheit, z. B. bei Schizophrenie.

Gammalinolensäure (GLS) ist nur in wenigen Nahrungsmitteln vorhanden. Wir können Linolsäure, die wir mit der Nahrung aufnehmen, zum Teil in Gamma-Linolensäure umwandeln, aber nicht ausreichend. So sind wir auf eine Extra Zufuhr von GLS angewiesen.

Die besten natürlichen Quellen hierfür sind die Samen von Nachtkerzen, die Kerne von schwarzen Johannisbeeren (Cassis) sowie das Öl, das aus Borretsch gewonnen werden kann.

Nachtkerzenöl ist reinstes, kalt gepresstes, schonend raffiniertes Öl. Es ist besonders reich an Gamma-Linolensäure und stellt diese durch seine spezielle Zusammensetzung dem Körper besonders gut zur Verfügung. Im Präparat ist das Nachtkerzenöl mit Borretschöl kombiniert, welches ebenfalls die wichtige ungesättigte Gammalinolensäure enthält.

[kaltgepresstes Nachtkerzenöl online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

90. NADH (Energieproduktion in jeder menschlichen Zelle)

NADH ist die Abkürzung für die reduzierte (und somit energiereiche) Form von Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid. Das H steht für Hydrogenium (Wasserstoff), dem energiereichen Teil dieser Verbindung.

NADH ist das aktive Coenzym von Vitamin B3 und wird häufig auch als Coenzym 1 bezeichnet. NADH kommt in allen Körperzellen vor und ist an mehreren hundert verschiedenen enzymatischen Reaktionen in der Zelle beteiligt. Es wird zum Aufbau vieler Neurotransmitter (Botenstoffe im Nervensystem) wie Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin und Serotonin benötigt.

Die Hauptaufgabe von NADH besteht im Transport des bei Stoffwechselreaktionen freigesetzten Wasserstoffs (Hydrogenium, H) und der daran gebundenen Energie. Daher ist NADH ein hervorragender Energielieferant. Somit kann eine Einnahme bei allen Formen des Energiemangels und einer verminderten Leistungsfähigkeit des Gehirnes hilfreich sein.

Außerdem hat NADH eine sehr starke antioxidative Wirkung. Dies ist besonders wichtig, wenn man die zahlreichen oxidativen Stressfaktoren (wie Lärm, Umweltgifte und Genussmittelmisbrauch) bedenkt, denen wir in unserer modernen Industriegesellschaft in zunehmendem Maße ausgesetzt sind. Häufig führen diese Stressfaktoren dazu, dass wir uns nach einem anstrengenden Tag ausgelaugt fühlen und keine Kraft bzw. Energie mehr haben.

In den USA wird NADH bereits seit vielen Jahren mit großem Erfolg angewendet: Als Energie- und Kraftlieferant gegen Stress, bei Nervosität, bei chronischer Müdigkeit, bei Leberproblemen, bei Herzschwäche, bei Depressionen, bei Erschöpfung und Immunschwäche. Es scheint, dass die Anwendung von NADH sogar bei Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer helfen kann.

Aufgabe von NADH für das Gedächtnis

Das Gedächtnis ist aus einer Reihe von Funktionssystemen zusammengesetzt. Zunächst nehmen wir Signale von außen wahr, die uns in Form eines Reizes erreichen und biochemische Reaktionen in den Zellen des zentralen Nervensystems in Gang setzen.

Dabei übertragen Botenstoffe (Neurotransmitter), die Informationen zwischen den Nervenzellen im Gehirn. Die bekanntesten dieser so genannten Neurotransmitter sind Adrenalin sowie seine Vorstufe Noradrenalin und Dopamin. Wird die Produktion dieser Neurotransmitter erhöht, verbessert sich auch das Gedächtnis.

Des Weiteren spielt das Enzym Tyrosinhydroxylase (TH) eine wichtige Rolle. Es ist ebenfalls in der Lage, Informationen von einem äußeren Reiz zu speichern und später wieder abzurufen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das Coenzym NADH sowohl die Produktion der Neurotransmitter, als auch des Enzyms Tyrosinhydroxylase (TH) erheblich steigern kann.

Steht den Zellen dagegen zu wenig NADH zur Verfügung, sinkt die Konzentration der Neurotransmitter und das Gedächtnis lässt nach. In Amerika gilt NADH deshalb als ein potenter Gedächtnisverstärker für alle, die geistig aktiv sind und es auch bleiben wollen.

Alzheimer-Erkrankung (Morbus Alzheimer)

NADH wurde bei 17 Patienten mit Alzheimer angewendet. Bei allen Patienten konnte nach einer Therapiedauer zwischen 8 und 12 Wochen eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten festgestellt werden. (The Annals of Clinical and Laboratory Science USA, Jan-Feb 1996, 26 (1) pl-9)

Parkinson-Erkrankung (Morbus Parkinson)

Morbus Parkinson zählt bis heute genau wie die Alzheimer-Erkrankung zu den unheilbaren Krankheiten. Betroffen sind etwa ein Prozent der über 60-jährigen, wobei die Krankheit häufiger Männer als Frauen befällt. Zu den Symptomen der Krankheit zählen eine Steifheit und ein Zittern der Muskulatur sowie einer Verlangsamung der Bewegung.

Bei der Parkinson-Krankheit fehlt dem Gehirn der Signalstoff Dopamin. Das Gehirn braucht diesen Stoff jedoch für die Bewegungskontrolle. Dopamin wird in speziellen Regionen des Gehirns (in den Stammganglien) gebildet. Es wird ständig produziert und abgebaut. Bei der Parkinson-Krankheit ist die Produktion dieses Stoffes vermindert und da der Abbau gleich bleibt fehlt dem Körper nach kurzer Zeit Dopamin.

Eine Erhöhung des NADH-Spiegels kann im Gehirn eine verbesserte Bildung von lebenswichtigen Neurotransmittern (Botenstoffen) zur Folge haben.

Groß angelegte Studien, in denen NADH oral eingenommen oder injiziert wurde, zeigten eine Verringerung der körperlichen Beschwerden und der notwendigen Medikamentendosis. In einer Studie mit 34 Parkinson-Patienten konnte bei allen Patienten eine Besserung der Beschwerden festgestellt werden. Bei 61,7% der Patienten verbesserten sich die Beschwerden sogar um über 30%.

Gleichzeitig mit der Abnahme der Beschwerden konnte eine Stimulation der körpereigenen Bildung von L-Dopa festgestellt werden. Die hierbei verwendete therapeutische Dosierung lag zwischen 25 und 50 mg pro Tag. Die positive NADH-Wirkung scheint somit besser zu wirken, wenn die Erkrankung noch im Anfangsstadium ist.

Chronisches Müdigkeitssyndrom

Das chronische Müdigkeitssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome: CFS), ist ein vielgestaltiges Krankheitsbild. Im Vordergrund steht eine schwere und lang andauernde Müdigkeit (über einen Zeitraum von mindestens drei bis sechs Monate), für die sich keine körperlichen Ursachen finden lassen. Zu den vielfältigen weiteren Beschwerden zählen Konzentrationsschwäche, Kopf- und Muskelschmerzen, Benommenheit, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Depressionen. Da NADH die Energiebereitstellung in der Zelle fördert, kann es als "Energietreibstoff", genauso wie das Benzin für den Motor, hilfreich sein.

In einer 1999 an der Georgetown University School of Medicine durchgeführten Studie, konnte die Wirksamkeit von NADH nachgewiesen werden. In der durchgeführten 12-wöchigen Studie bekamen die Teilnehmer entweder 10 mg NADH pro Tag oder ein Placebo (Scheinmedikament). Nach vier Wochen erhielten die Patienten weder NADH noch das Placebo und die letzten vier Wochen bekam die Gruppe,

die anfänglich ein Placebo genommen hatte das NADH, während die ehemalige NADH-Gruppe ein Placebo erhielt. Von den insgesamt 26 Patienten sprachen 31 Prozent auf eine Behandlung mit NADH an. Eine darauf folgende Studie (mit teilweise höheren Dosierungen) über den Zeitraum von 6 Monaten führte sogar bei 72 % der Teilnehmer zu einer Linderung der Symptome.

Prof. Dr. Birkmayer geht (lt. einer Veröffentlichung im Journal für orthomolekulare Medizin, 2/1999) davon aus, dass die Dosis von 10 mg bei manchen stark übergewichtigen Patienten zu niedrig angesetzt war. So stellte man in der Folgestudie fest, dass sich einige Patienten mit einer Dosierung von 30 mg NADH pro Tag ausgezeichnet fühlten, während sie mit nur 10 mg immer noch Symptome der Müdigkeit bemerkten.

Zur Therapie des CFS scheint daher die Einnahme von mindestens 10 mg NADH erforderlich zu sein. Im Rahmen einer ärztlichen Behandlung kann die Dosierung aber durchaus bis auf 30 mg gesteigert werden und zwar solange bis eine deutliche Verbesserung der Symptome eintritt. Danach ist eine schrittweise Verringerung der Dosierung sinnvoll.

Jetlag

Bei Langstreckenflügen verursacht die Zeitverschiebung und die dadurch verursachte Verschiebung des gewohnten Tag-Nacht-Rhythmus zahlreiche Beschwerden wie Unkonzentriertheit, Schläfrigkeit am Tag und Schlaflosigkeit in der Nacht.

Stark betroffen sind vor allem Personen über 30, die einen starren Tagesablauf haben. Je mehr Zeitzonen übersprungen werden, desto länger hält der Jetlag an. In der Regel dauert es ca. einen Tag pro übersprungener Zeitzone bis sich der Körper an den neuen Wach-Schlaf-Rhythmus gewöhnt.

Forscher der Universität Georgetown und des Washington Neurophysiological Institut fanden heraus, dass die Einnahme von NADH die Begleiterscheinungen des Jetlag verringern kann.

Durch die Einnahme von NADH wird die Produktion von ATP (Adenosintriphosphat) in der Zelle gesteigert und die Bildung von Dopamin (ein wichtiger Neurotransmitter /Überträger von Nervenimpulsen im Gehirn) angeregt. Hierdurch können die unangenehmen Begleiterscheinungen von Langstreckenflügen wie Schläfrigkeit und Unkonzentriertheit abgemildert werden.

Depressionen

Man geht davon aus, dass bei Depressionen der Serotonin-, Dopamin- und/oder Noradrenalin Spiegel im Gehirn erniedrigt ist. Da NADH die Ausschüttung dieser Neurotransmitter anregt, liegt die Vermutung nahe, dass die Anwendung auch bei Depressionen hilfreich sein kann. In einem 1992 in New Trends in Clinical Pharmacology veröffentlichtem Bericht, wurde in einer Studie mit 205 depressiven Patienten eine 93%-ige positive Wirkung festgestellt, nachdem sie mit NADH behandelt wurden. Dabei stellte man vor allem bei Patienten unter 65 Jahren und bei Patienten bei denen die Krankheit erst kurze Zeit bestand, eine Besserung fest.

Anti-Aging

Biologisch kann der Alterungsprozess als eine Umwandlung von einem energiereichen zu einem energiearmen Zustand gesehen werden. NADH spielt eine wichtige Rolle bei der Bereitstellung von neuer Energie. Ferner spielt NADH eine Schlüsselrolle bei der Regenerierung der Zellen und der Reparatur der DNA. Je mehr DNA repariert werden muss, desto mehr NADH verbraucht die Zelle. Je mehr NADH eine Zelle zur Verfügung hat, desto größer ist ihre Fähigkeit alte, verletzte oder beschädigte Zellen zu erneuern. Schäden der DNA werden als Grundlage einer Vielzahl von degenerativen Erkrankungen des Gehirns wie der Alzheimer Erkrankung vermutet.

NADH spielt außerdem eine wichtige Rolle zur Erhaltung der geistigen Beweglichkeit und des Erinnerungsvermögens, indem es die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin im Gehirn anregt. Dopamin und Noradrenalin sind wichtig für die geistige Aufmerksamkeit, das Denken, die kognitiven Fähigkeiten wie Erinnerungsvermögen und Entscheidungsfähigkeit, die Stimmung und vieles, vieles mehr.

Klinische Studien ergaben, dass das Gehirn umso besser funktionierte je mehr NADH ihm zur Verfügung stand. Eine ergänzende Einnahme von NADH kann also sinnvoll sein, um die negativen Begleiterscheinungen des Alterungsprozesses auf das Gehirn (wie z.B. Gedächtnisschwäche) zu verringern.

Eine Studie hat gezeigt, dass NADH die Konzentration von Cholin im Gehirn steigert, indem es das Cholin aus cholinhaltigen Phospholipiden freisetzt. Aus Cholin wird der Neurotransmitter Acetylcholin hergestellt, das für die Konzentrationsfähigkeit und das Vorstellungsvermögen benötigt wird.

Vorkommen

Der Körper kann NADH selber bilden. Die körpereigene Bildung von NADH setzt jedoch nicht nur eine ausreichende Niacin-Zufuhr voraus, sondern ist darüber hinaus auch von einer lückenlosen und ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen und Pflanzennährstoffen abhängig. NADH kommt in allen lebenden Zellen vor und somit auch in vielen Nahrungsmitteln, z.B. in Herz (90 mg/kg), Hirn (50 mg/kg), Muskelfleisch (Rind - 50 mg/kg) Leber (40 mg/kg), Niere (40 mg/kg) und Blut (3 mg/kg).

Vor allem Muskelgewebe von Fisch und Geflügel sowie die Lebensmittel, die mit Hefe hergestellt werden, weisen einen hohen Gehalt an NADH auf. Der Gehalt von NADH in Obst und Gemüse ist dagegen nur sehr gering. Da NADH durch Luftsauerstoff und den Kochvorgang zerstört und durch Magensäure abgebaut wird, ist das NADH aus der Nahrung leider jedoch nicht verfügbar.

[NADH jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

[<< Inhalt](#)

91. Obst & Gemüse (alle Inhaltsstoffe sind rein vegetarisch)

Gute Gründe für schockgetrocknetes Obst und Gemüse in Konzentratform

Meinen Spinat, den ess' ich nicht!

„An apple a day keeps the doctor away!“

Übersetzung: Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern.

Dieses alte englische Sprichwort macht deutlich: Obst ist ein wesentlicher Baustein der gesunden Ernährung. Zahlreiche wichtige Vitamine und Mineralstoffe sind darin enthalten, ebenso wie in den meisten Gemüsesorten. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Die dauerhafte Umsetzung eines gesunden Ernährungsverhaltens im Alltag fällt jedoch den meisten Menschen schwer, obwohl sie wissen, dass eine fettarme Ernährung mit viel Obst und Gemüse die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden fördert. Sich nur hin und wieder oder an besonderen Tagen bewusst zu ernähren, reicht nicht aus: Gesunde Ernährung muss zur Gewohnheit werden!

Es ist also eine Lösung gefragt, die hilft, alle notwendigen Mikronährstoffe aufzunehmen und gleichzeitig den Anforderungen unserer hektischen Zeit gerecht zu werden.

Nahrungsergänzungsmittel spielen dabei eine wichtige Rolle. Um es ganz deutlich zu machen: Würde man sich nach dem Lehrbuch ernähren und tatsächlich täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nehmen, wäre die Grundversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen gesichert. Doch für all diejenigen, die im Alltag solche Ernährungsgewohnheiten nicht in die Tat umsetzen können, ist Nahrungsergänzung eine sinnvolle Alternative.



Es sind viele qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt, die den Körper mit allen essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen, dass es darüber hinaus natürliche Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse zu geben scheint, die ebenso wichtige Funktionen für den Organismus einnehmen können: die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe.

Zu den Wichtigsten gehören die Carotinoide und Flavonoide. Schätzungsweise gibt es darüber hinaus mehr als 100.000 weitere sekundäre Pflanzenstoffe, von denen bisher nur die wenigsten identifiziert und beschrieben sind.

Carotinoide sind zum Beispiel in Spinat, Broccoli, Blattsalat, Bohnen oder Orangen enthalten und wirken als Antioxidantien, die die zellschädigende Wirkung der sogenannten Freien Radikale neutralisieren. Es handelt sich bei diesen Freien Radikalen um hochreaktive Stoffe, die als Nebenprodukte des Stoffwechsels zwangsläufig auftreten, aber auch durch Umwelteinflüsse wie Ozon, Tabakrauch, UV-Strahlen und Gifte gebildet und aufgenommen werden.

Die Flavonoide wiederum kommen in fast allen Pflanzen vor und haben ebenfalls eine antioxidative Wirkung. Darüber hinaus weisen zahlreiche Studien darauf hin, dass sie das Immunsystem stärken, bestimmte Krebsarten vorbeugen, den Blutdruck regulieren und Entzündungen hemmen.

Die Aufnahme mancher Vitamine im Verdauungsapparat und ihre Wirkung im Stoffwechsel hängt darüber hinaus von der Verfügbarkeit der sekundären Pflanzenstoffe ab. Die Vitamine sollten demnach nicht isoliert, sondern gemeinsam mit allen Inhaltsstoffen der Pflanze dem Körper zugeführt werden.

Daher ist der Verzehr der empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zwar optimal, jedoch für zahlreiche Personengruppen nicht praktikabel. Ein Nahrungsergänzungsmittel, das in einem schonenden Verfahren der Schocktrocknung Obst und Gemüse in konzentrierter Form bereitstellt, ist daher für diese Personen zu empfehlen.

Alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe stehen ihnen damit in der natürlichen Kombination der Pflanze zur Verfügung - und das in einer Darreichungsform, die ohne Zubereitungsaufwand bequem jederzeit eingenommen werden kann - auch auf Reisen und unter Zeitdruck.

Die Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels Obst & Gemüse Plus entspricht dem Verzehr von mehreren Kilogramm Obst und Gemüse täglich. Alle Inhaltsstoffe - auch die Kapseln selbst - sind zu 100% rein vegetarisch. Auch sind die enthaltenen Vitamine nicht synthetisch, sondern rein natürlichen Ursprungs.

[Obst & Gemüse Plus jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

92. Omega-3 Fettsäuren (bessere Gesundheit, mehr Vitalität)

Ein zu hoher Konsum von Nahrungsfetten kann zu zahlreichen medizinischen Problemfeldern assoziiert, darunter Adipositas, Insulinresistenz, koronare Herzkrankheit und verschiedene Krebsarten.

Während der Konsum von gesättigten Fettsäuren, mit chronischen Krankheiten in Zusammenhang gebracht wird, belegen medizinische Studien, dass Omega-3-Fettsäuren (n-3-Fettsäuren) von Bedeutung für die Vorbeugung und Behandlung verschiedener Krankheiten sind. Dies gilt insbesondere für die Fischöle.

Fischöle bestehen aus den essentiellen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). EPA und DHA gehören zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Im Vergleich zu den gesättigten Fetten können diese nach der Aufnahme mit der Nahrung leichter zu Energie verstoffwechselt werden.

Aus diesem Grund zeichnen sie sich durch eine höhere Bioverfügbarkeit aus. EPA und DHA sind Abkömmlinge der mehrfach ungesättigten Alfa-Linolensäure (ALA) und werden zur Klasse der Omega-3-Fettsäuren gerechnet.



Koronare Herzkrankheit

Die positiven Wirkungen von Fischöl auf die koronare Herzkrankheit (KHK) sind seit mehr als zwanzig Jahren Gegenstand der medizinischen Forschung. Dies gilt insbesondere seit der richtungweisenden Studie, in der eine ungewöhnlich niedrige kardiovaskuläre Mortalität bei den Grönland-Eskimos festgestellt wurde.

Fischöl hat wichtige Auswirkungen auf den Stoffwechsel. In einer Studie an europäischen Männern konnte nachgewiesen werden, dass Fischöl beim Menschen den Triglyzeridspiegel im Serum senkt.

In einer neueren Studie wurden die Wirkungen einer Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren, insbesondere mit Fischöl, bei postmenopausalen Frauen mit und ohne Hormonsubstitutionstherapie (HRT) untersucht.

Unabhängig von der Hormonsubstitution senkte das Fischöl die Triglyzeridkonzentration im Serum signifikant um durchschnittlich 26 Prozent, ohne andere Lipidparameter zu beeinflussen. Die damit verbundene Verminderung des KHK-Risikos bei postmenopausalen Frauen wurde auf 27 Prozent geschätzt.

Krebs

Die Ergebnisse epidemiologischer, experimenteller und pathophysiologischer Studien sprechen dafür, dass Entstehung verschiedener Krebserkrankungen beim Menschen durch ungesättigte Fettsäuren (insbesondere durch Fischöle) gehemmt werden. Auch wurde beobachtet, dass eine EPA- und DHA-Supplementation in Form von Fischöl das Wachstum und die Metastasierung von Brust- und Dickdarmkrebs hemmt.(18,19)

Depression

In mehreren Beobachtungsstudien wurden niedrige Omega-3-Fettsäure-Konzentrationen mit einem höheren Schweregrad von Depressionen in Zusammenhang gebracht. Im Rahmen einer jüngeren Studie konnte in den Membranen der roten Blutkörperchen von depressiven Personen eine signifikant niedrigere Konzentrationen Omega-3-Fettsäuren insgesamt nachgewiesen werden.

Diabetes mellitus

In Studien wurde durch die Zufuhr von 5-10 Prozent der Nahrungsenergie in Form von Fischöl die Glukoseaufnahme beschleunigt und die Erhaltung des normalen Glukosestoffwechsels gefördert.

Noch größere Relevanz kommt der Tatsache zu, dass Fischöl die Glykogenspeicherung beschleunigt und deshalb selbst in Situationen erhöhter Fettsäureoxidation eine vermehrte Glukoseaufnahme in die Skelettmuskulatur ermöglicht. Fischöl verstärkt die Sekretion von Insulin durch den Einbau von Omega-3-Fettsäuren in die Plasmamembran. Auf diese Weise fördert Fischöl die Regulation des Blutzuckers.

Rheumatoide Arthritis

Klinische und biochemische Studien dokumentieren, dass Fischöl als Quelle für Omega-3-Fettsäuren zur Behandlung der rheumatoiden Arthritis herangezogen werden kann. EPA und DHA reduzierten in diesen Studien die Eicosanoide und die proinflammatorischen Zytokine.

Nach zweiwöchiger Einnahme von Omega-3-Fettsäuren war die Synthese von Interleukin-1 um 20 Prozent zurückgegangen. Nach vier Wochen war diese Wirkung noch ausgeprägter. Die Synthese von Tumornekrosefaktor-Alpha ging innerhalb von 2 Wochen um 40 Prozent zurück. Nach vier Wochen war keine signifikante Veränderung erkennbar.(3)

Andere Studien belegen den erfolgreichen Einsatz von Fischöl in der Behandlung von akutem Atemnotsyndrom, Psoriasis, Multipler Sklerose und Dysmenorrhoe.

[Omega-3 Fettsäuren bestellen](#)

Quelle: Alternative Medicine Review, vol 5.6

Tipp: Lesen Sie den Artikel "[Omega-3-Fettsäuren - Fischöl besser als Pflanzenöl?](#)" von Dipl. oec. troph. Kathi Dittrich

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

93. OPC (50-fach stärker als Vitamin E und 20-fach stärker als Vitamin C)

Was ist OPC und wie wirkt es im Körper?

OPC wurde erst im Jahr 1947 als Vitalstoff entdeckt und isoliert. Ähnlich wie bei der Entdeckung des Penicillins gelang dies zufällig. Bei der Untersuchung, ob in der damaligen Nachkriegszeit die rotbraunen Häutchen der Erdnüsse als Mastfutter und für den Menschen als Eiweißquelle dienen könnten, entdeckte er die sensationelle Substanz.

OPC ist die Abkürzung für Oligomere ProanthoCyanidine. Es handelt sich hierbei um einen farblosen Bitterstoff. OPC ist ein so genanntes Flavonol, ein Polyphenol, das entfernt zur Gruppe der Flavonoide oder Bioflavonoide gehört, die allerdings nicht annähernd vergleichbare Eigenschaften besitzen.

Insbesondere in den Häuten der Traubenkerne ist OPC reichlich enthalten, aber auch beispielsweise in roten Trauben (Rotwein), Erdnüssen, wilden Brombeeren, Hagebutten, Knoblauch und in der Rinde der maritimen Pinie (Kiefernart, Nadelbaum) ist diese Substanz zu finden.

Allerdings ist OPC durch die Verarbeitung und lange Lagerung unserer Lebensmittel in unserem Essen nur noch in äußerst geringen Konzentrationen enthalten. Um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten, wäre dies nur mit dem Verzehr von einem halben Liter Rotwein und einem halben Kilogramm Erdnüssen mit Schalen zu erreichen, was aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht zu empfehlen ist.



Wie kann OPC im Körper wirken?

Antioxidative Wirkungen:

Aufgrund seiner Zugehörigkeit zu den Polyphenolen hat es eine ausgeprägte Eigenschaft als Antioxidans, das zu den weltweit wirkungsvollsten bekannten Radikalfängern überhaupt zählt. OPC hat ein 18 mal stärkeres antioxidatives Potential, als Vitamin C und ein 40 mal stärkeres wie Vitamin E (in vitro).

Diese antioxidative Wirkung wird noch erhöht, indem es die Wirkung weiterer Antioxidantien vergrößert, z. B. aktiviert es Vitamin C und verzehnfacht seine antioxidativen Eigenschaften. Darüber hinaus sind die Vitamine A und E in der Gegenwart von OPC 10 mal so lange aktiv.

Freie Radikale sind Substanzen aus unserer Umwelt bzw. werden innerhalb der Stoffwechselfvorgänge unseres Körpers selber gebildet. Diese attackieren unseren Organismus mit teilweise schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen (z. B. Krebs). Der Prozess der biologischen Alterung wird durch den Einfluss von freien Radikalen deutlich beschleunigt.

Nicht nur äußerlich altert man (Haut, Haare, Bewegung etc.) sondern auch innerlich, wie z. B. die Organfunktionen lassen immer mehr nach. Hier kann OPC aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften den Organismus hervorragend vor Oxidation und deren Folgen schützen und sogar teilweise zu einer Revitalisierung bzw. „Verjüngung“ beitragen.

Entzündungen können ebenfalls eine mögliche Folge freier Radikale sein wie z. B. Arthritis, Gastritis, Bronchitis, Neurodermitis. Auch hierauf hat OPC aufgrund seines ausgeprägten antioxidativen Potentials einen vorbeugenden bzw. heilenden Einfluss.

Wirkungen im Gehirn:

Ähnlich wie Vitamin C kann auch OPC, da es sehr klein ist, die Bluthirnschranke passieren und in unser Gehirn gelangen.

Insbesondere bei Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer, Senilität, Multipler Sklerose oder Epilepsie spielen freie Radikale eine entscheidende Rolle, da hierbei Gewebsstrukturen (Nervenzellen) bzw. Substanzen im Gehirn durch Oxidation derartig geschädigt werden, dass sie ihre ursprüngliche Funktion im Gehirn nicht mehr erfüllen können. Darüber hinaus verstärkt OPC die Wirkung von Vitamin C, das wiederum die Synthese von Hormonen (z. B. Melatonin, Dopamin) und Neurotransmittern (Botenstoffen) im Gehirn stimuliert.

Aufgrund der vermehrten Ausschüttung von Neurotransmittern werden sowohl die Gedächtnisleistung als auch die Reaktionsfähigkeit verbessert.

Wirkungen gegen Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsyndrom:

Bei Kindern jeden Alters wurde ein positiver Zusammenhang zwischen der Einnahme von OPC und dem Rückgang der Symptome bei Hyperaktivität und dem Aufmerksamkeitsyndrom (ADHD und ADD) beobachtet. Die Einnahmemenge richtet sich immer nach dem Körpergewicht, daher ist auch die Behandlung von Kindern mit OPC absolut ungefährlich.

Wirkungen gegen Depressionen:

Darüber hinaus wirkt OPC Depressionen entgegen. Der Grund hierfür besteht darin, dass OPC die Aktivität von Vitamin C im Gehirn um das 10fache verlängern kann und dies wiederum zu einer Optimierung des Kalziumumsatzes führt. Eine einwandfreie Kalziumsynthese ist die Voraussetzung für die Synthese optimaler Mengen an Neurotransmittern, die wiederum Depressionen entgegenwirken.

Wirkungen als Antiallergikum:

OPC wirkt in vielfacher Hinsicht Allergien entgegen. Zum einen ist es in der Lage, indirekt regulierend in den Stoffwechsel bei einer Allergie einzuwirken, da es die übermäßige Produktion von Histamin- und Histidin (entzündungsauslösende Gewebs hormone) verringert und verhindert damit eine Überreaktion, so dass es zu keiner bzw. lediglich zu einer sehr abgeschwächten allergischen Reaktion kommt.

Zum anderen beeinflussen auch freie Radikale Allergien negativ, die aufgrund des starken antioxidativen Potentials von OPC entschärft werden können. Zusätzlich verstärkt OPC die Wirkung von Vitamin C, dessen Mangel für viele Allergien mit verantwortlich gemacht wird.

Wirkungen auf das Gefäßsystem:

Eine intakte Gefäßstruktur und deren Elastizität sind für die Vermeidung von Arteriosklerose von großer Bedeutung. Hierbei spielt OPC eine wichtige Rolle beim Aufbau und Erhalt des Kollagens und Elastins (Struktureiweiße) in den Gefäßwänden. Für die Kollagensynthese ist Ascorbinsäure, Vitamin C, nötig, wobei OPC sich wie ein Co-Faktor von Vitamin C verhält, dessen Wirkung verstärkt und die Kollagenproduktion aktiviert.

OPC hält somit die Kapillargefäße elastisch und hat daher auch auf den Blutdruck positive Auswirkungen. Außerdem werden mit Hilfe von OPC die Fließeigenschaften des Blutes (Viskosität) und daher auch die Durchblutung des Herzens normalisiert. Aufgrund dessen kann das Risiko von Gefäßerkrankungen (z. B. Thrombosen, Herzinfarkt) durch OPC vermindert werden. Daher ist OPC ein optimales Venentherapeutikum.

Auch bei Wunden (Schnittwunden, Operationswunden, Verbrennungen) vermag OPC durch seinen Einfluss auf die Kollagen- und Elastinsynthese den Heilungsprozess zu beschleunigen.

Bei Ödemen entstehen feinste Risse in den Gefäßwänden aufgrund einer unzureichenden Kollagen- und Elastin-Synthese. Hiergegen haben OPC und Vitamin C einen regenerierenden Effekt.

Wirkungen auf den Bewegungsapparat:

Kollagen und Elastin sind wesentliche Bestandteile nicht nur der Gefäße sondern auch der Knochen, Knorpel und Sehnen. Diese wiederum sind von entscheidender Bedeutung für die Beweglichkeit unseres Körpers. Auch hier kann OPC den Auf- und Abbau von Kollagen und Elastin positiv beeinflussen.

Wirkungen auf die Haut:

Wie auch beim Gefäßsystem hat OPC eine positive Wirkung auf die Haut aufgrund seiner Effekte auf die Kollagen- und Elastin-Synthese. OPC bindet an diese Strukturproteine und schützt sie direkt vor freien Radikalen, verlangsamt den Abbau der Haut und beschleunigt den Wiederaufbau.

Die Haut gewinnt an Elastizität, Faltenbildung wird hinausgezögert und bereits vorhandene Falten werden sichtbar geglättet. Auch das Bindegewebe wird durch OPC gestärkt und kann bei Cellulite zur einer Glättung der Oberflächenstrukturen beitragen. Zusätzlicher Schutz für die Haut vor Falten kann OPC ermöglichen, da es wirksam gegen UV-Strahlen ist.

Wirkungen auf die Augen:

Die Linse des Auges besitzt einen hohen Anteil an Kollagen, dessen Aufbau, Erhalt und Abbau durch OPC positiv beeinflusst wird. Beim grauen Star (Katarakt) kommt es zu einer verminderten Nährstoffversorgung der Linse. Außerdem wird der schädliche Einfluss freier Radikale bei dieser Augenerkrankung für wahrscheinlich gehalten.

In beiden Fällen kann OPC positiv eingreifen einerseits durch seine Wirkungen auf den Kollagenstoffwechsel und andererseits aufgrund seiner Eigenschaften als eines der stärksten Antioxidantien. Wirkungen auf die Ausleitung von Giftstoffen: Eingelagerte Giftstoffe wie Schwermetalle (Blei, Kadmium, Quecksilber), Pestizide, Herbizide und andere schädliche, synthetische Substanzen im Körper werden durch OPC vermehrt ausgeleitet.

Zu OPC liegen eine Reihe wissenschaftlicher Publikationen und Doppelblindstudien vor; nachfolgend ein Auszug

Stärkende Wirkung auf Blutgefäße

- ❖ Bei 72 % der Patienten verbesserte Kapillarresistenz nach 2 Wochen
[Evolution de la résistance capillaire... Dubos, et al. La Revue Gériatrie, 1980]
- ❖ Signifikante Besserung der Kapillarresistenz mit 300 mg OPC bei Leberzirrhose.
[Effet de L'Endothelon....., F. X. Lesbre, et. al., Gaz. Med. De France, 1983]
- ❖ Schwere Venenprobleme bei 87 Patienten mit 150 mg OPC behandelt. Bei 54 Patienten gut bis sehr gut, bei 21 mittel, bei 3 kein Ergebnis.
[Essai thérapeutique.... Beylot, et. al, Gaz. Med. De France, 1983]

Vermeidung von Spätschäden bei Diabetes

- ❖ Diabetische Retinopathie bei 30 Patienten - 80% stabilisiert
[Endothelon, dans la rétinopathie diab..... J.L.Arne., Gaz. Med. De France, 1982]

Prämenstruelles Syndrom

- ❖ PMS behandelt mit 200 mg OPC - beschwerdefrei nach 2 Zyklen bei 60% nach 4 Zyklen bei 80% der Frauen
[Endotélon sur la traitement...., J.C. Tissot, Tempo Médical 1987]

Bei Krebs und postoperativen Folgeschäden

- ❖ Ödeme deutlich gebessert nach Mamma CA Operation.
[Oligomères proanthocyanidiques... Desprez-Curely, Congrès Int. D'angiolo., 1989]
- ❖ Kollagenstabilisierung gegenüber Kollagenasen von Mamma-CA Tumoren
[Collagen treated with...., Kuttan, et.al. Experientia 37 (1981)]

[Original OPC jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

[<< Inhalt](#)

94. PABA (aktiviert die Darmflora, schützt die Darmwände)

PABA (Paraaminobenzoesäure) wird teilweise zum Vitamin B-Komplex gezählt, ist aber nicht als Vitamin allgemein anerkannt.

Das Schönheitsvitamin hat Fähigkeit, den Altersprozess abzubremsen, da es die Bildung von Falten, Runzeln und grauem Haar weitgehend verhindern kann. Wenn sich zu früh graues Haar zeigt, oder wenn sehr schnell große Teile des Haares grau werden, ist oft ein Mangel an PABA schuld.

PABA konzentriert sich in den Hautzellen. Es reagiert bei intensiver Sonnenbestrahlung biologisch mit bestimmten Schutzsubstanzen.

Dadurch werden aus dem ultravioletten Lichtspektrum diejenigen Strahlen herausgefiltert, die Sonnenbrand oder auch Hautkrebs verursachen können. PABA unterstützt die Pigmentbildung von Haut und Haar.

Bei der Weißfleckenkrankheit Vitiligo, bei der der Haut an umgrenzten Stellen Pigmente fehlen, soll nach neusten medizinischen Erkenntnissen PABA wirksam sein. Belegt wurde das in einer über 6 Monate laufende Studie, bei der PABA sehr gute Erfolge lieferte.



Sechs Studien belegen die positive Wirkung von PABA bei Sklerodermie (entgleistes Bindegewebe, früher Darrsucht genannt).

PABA ist Bestandteil der Folsäure und hat viele weitere Funktionen: Es aktiviert die Darmflora, schützt die Darmwände, ist als Coenzym an der Verwertung von Eiweiß sowie an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt.

Bei PABA-Mangel können auftreten: extreme Müdigkeit, Anämie, Ekzeme, Vertiligo.

[PABA jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

95. Papaya Enzym (gesunde Verdauung, entschlackend)

Die Papaya Frucht ähnelt von außen einer Melone. Sie kann bis zu 80 cm lang und bis 9 kg schwer werden. In unseren Supermärkten sieht man gewöhnlich jedoch nur kleine, etwa ein Pfund leichte Exemplare.

Der Geschmack ist, wie das Aussehen auch, melonenartig. Deshalb wird der Papayabaum (bot. *Carica papaya*) häufig auch als Melonenbaum bezeichnet. Dabei handelt es sich hierbei eigentlich gar nicht um einen Baum, sondern eine schnell wachsende Staude. Sie wird bis zu 10 Jahre alt und kann eine Höhe von bis zu 6 m erreichen.

Ursprünglich stammt die Papaya aus Mittelamerika, wurde aber schon in früher Zeit nach Asien und Afrika verbreitet. Die Indianer Mittelamerikas nennen die Papaya "Baum der guten Gesundheit" und nutzten die Papaya zur Behandlung zahlreicher Erkrankungen. Schon Kolumbus berichtete, dass die Indianer nach einer üppigen Mahlzeit Papaya aßen, um Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden zu verhindern.

Die Papaya ist reich an Biovitalstoffen, wie Vitamin C, Beta-Carotin und Mineralstoffen. Sie enthält als wichtigsten Wirkstoff Papain, ein eiweißspaltendes Enzym, das eine gesunde Verdauung ermöglicht und belastende Schlacken aus dem Darm räumt.

Das im Milchsaft der Papaya enthaltene Papain ähnelt in seiner Enzymwirkung den menschlichen Verdauungsenzymen. Daher bietet dieses Enzym eine wirksame Unterstützung bei der Verwertung der Nahrung, also der Verdauung. Vor allem die Verdauung von Eiweiß wirkt wirksam unterstützt. Fault unverdautes Eiweiß im Darm kommt es zu Verdauungsbeschwerden, wie z.B. Blähungen.

Papain verhilft zu einer gründlichen Verdauung ohne Blähungen und Gärungsprozesse. Belastende Schlacken werden natürlich schonend und wirksam ausgeschieden. Dadurch wird die Funktion und Gesundheit des Darm-Traktes wirksam unterstützt: eine Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit und eine funktionierende Immunabwehr.

Zudem scheint die Papaya eine positive Wirkung bei Entzündungen bzw. entzündlichen Erkrankungen auszuüben.

Der Zusatz der Enzyme Amylase und Protease unterstützt das Papain bei der Aufspaltung von Nährstoffen, indem diese Enzyme zur Spaltung von Kohlenhydraten und Eiweiß beitragen. Zusammen mit dem vitalstoffreichen Fruchtextrakt der Papaya ergibt sich eine ideale Nahrungsergänzung für alle, die ihre Verdauung auf natürliche Weise unterstützen und den wertvollen Beitrag von Enzymen auf die Gesundheit nutzen möchten.

[Papaya jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)



96. Phenylalanin (macht hellwach, kreativ und optimistisch)

Phenylalanin und das daraus gebildete Tyrosin tragen zur Bildung vieler Stoffe im Körper bei. Dazu gehören vor allem Hormone und Neurotransmitter. DL-Phenylalanin hat außerdem schmerzlindernde Wirkung.

Phenylalanin trägt zur Synthese wichtiger körpereigener Proteine bei. Dazu gehören beispielsweise Insulin, Papain und Melanin sowie das Schilddrüsenhormon Thyroxin. Phenylalanin kann in die vom Gehirn benötigte Botenstoffe (Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und Tyramin) umgewandelt werden und hat auf diese Weise anregende Wirkung.

Es kann die Gedächtnisleistung stärken und den Appetit zügeln. Phenylalanin wird außerdem für die Beseitigung von Schadstoffen durch die Nieren und Blase benötigt. Phenylalanin wird in der Leber zu Tyrosin umgewandelt, das nur aus dieser Aminosäure hergestellt werden kann. Tyrosin wird danach in andere Stoffe, Hormone und Neurotransmitter, umgebaut.

Tyrosin ist beispielsweise ein Vorläuferstoff des Hautpigmentes Melanin, und es trägt dazu bei, das Schilddrüsenhormon Thyroxin zu bilden. Anders als sonst bei Aminosäuren kann DL-Phenylalanin Enzyme im Zentralen Nervensystem blockieren kann, die körpereigene "Schmerzstillen" abbauen.

Werden sie gehemmt, können bestimmte Stoffe (Enkephaline) Schmerzen besser lindern. DL-Phenylalanin hat außerdem antidepressive Fähigkeiten, es wird aber vor allem eingesetzt, um chronische Schmerzen zu lindern.

Von einer randomisierten doppelblinden Gruppenvergleichsstudie berichtet das International Journal of acupuncture and Electro-therapeutics research, 15, 1990, S. 121-135. Jeweils 30 Teilnehmern mit Rückenschmerz n wurden mit Elektro-Akkupunktur + Phenylalanin bzw. Elektro-Akkupunktur + Placebo behandelt. Beobachtet wurde eine Signifikant bessere Schmerzreduktion durch das Phenylalanin (+35%)

Bei einer von den niederländischen Wissenschaftlern durchgeführten Studie, welche zu einem Autismus-Kongress des weltweit bekannten Autismus-Forschungs-Instituts aus San Diego (USA) vorgestellt wurde, wurden unter anderem die bei autistischen Kindern im Urin enthaltenen Aminosäuren gemessen.

Es wurde beobachtet, dass bei 45 % der Patienten die Spiegel an essentiellen Aminosäuren zu niedrig waren, insbesondere die essentielle Aminosäure Phenylalanin. Die Spiegel der restlichen Aminosäuren waren bei 50 % der Patienten die Spiegel zu niedrig insbesondere die Aminosäure Tyrosin

Phenylalanin ist in vielen Nahrungsmittel enthalten, vor allem in Soja aber auch Gemüs, Nüssen, Samen, Weizenkeimen, Milchprodukten, Fleisch und Fisch

Wann ist eine Nahrungsergänzung mit Phenylalanin empfehlenswert?

- ❖ bei akutem, chronischen Stress (Infektionen, Traumen, Sport etc.)
- ❖ bei chronischen Schmerzen
- ❖ evtl. bei Depressionen
- ❖ bei allgemeinem Mangel an Aminosäuren durch einige Krankheiten
- ❖ bei Parkinson'scher Krankheit oder Autismus

Phenylalanin trägt über ihre Beteiligung am Hormonstoffwechsel und an der Bildung wichtiger Neurotransmitter zu vielen Funktionen im Körper bei. Es hat vor allem bei chronischen Schmerzen (z.B. Rückenschmerzen, Arthritis, menstruationsbedingte Schmerzen, Migräne) eine lindernde Wirkung.

Allerdings muss die Aminosäure mindestens zwei bis vier Wochen eingenommen werden, um eine schmerzsenkende Wirkung zu erzielen. DL-Phenylalanin kann außerdem die schmerzlindernden Effekte der Akupunktur unterstützen.

Es gibt Hinweise, dass DL-Phenylalanin beim Entzug von Alkohol oder anderen Drogen helfen kann. Das aus Phenylalanin gebildete Tyrosin kann als milder Appetitzügler wirken, Stimmungen können sich bessern, und beim prämenstruellen Syndrom können Reizbarkeit, Depressionen und Müdigkeit gesenkt werden.

Bei der Parkinson'schen Krankheit kann Phenylalanin dazu beitragen, den Neurotransmitter Dopamin zu erhöhen und die Krankheitssymptome zu mildern.

[DL-Phenylalanin online bestelle](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

97. Phytohormone (milder Ersatz für fehlende Hormone)

Eine gute Alternative zur Hormontherapie stellen so genannte »Phytohormone« dar. Unter »Phytohormonen« versteht man hormonähnliche Stoffe, die in vielen Pflanzen enthalten sind. Dass es Pflanzen mit hormonartiger Wirkung gibt, weiß man schon seit hunderten von Jahren:

Den Landwirten war aufgefallen, dass bei Schafen, die sehr viel Rotklee fraßen, der Menstruationszyklus unregelmäßig wurde. Heute weiß man, dass im Rotklee gleich mehrere Substanzen enthalten sind, die eine östrogenartige Wirkung haben, d. h. den weiblichen Hormonen ähneln. Doch es gibt in der Natur auch Stoffe, die anderen körpereigenen Hormonen gleichen.

Die Wirksamkeit dieser Phytohormone konnte inzwischen in zahlreichen Studien recht gut belegt werden. Es existieren viele Hinweise, dass Pflanzenhormone durchaus einen milden Ersatz für fehlende Hormone darstellen und Altersvorgänge bremsen können. Sie haben natürlich nicht die gleiche Stärke wie rezeptpflichtige Hormonpräparate, aber auch nicht deren Risiken und Nebenwirkungen.

Vor allem die östrogenartig wirkenden Phytohormone (Isoflavone, Lignane, Coumestane) gewinnen derzeit mehr und mehr an Popularität.



In unserer typischen europäischen Nahrung kommen Pflanzenhormone nur in geringer Dosierung vor. Während die durchschnittliche tägliche Phytohormon-Aufnahme in Europa und Amerika etwa zwei bis drei Milligramm beträgt, werden in asiatischen Ländern 20 bis 80 Milligramm pro Tag aufgenommen. Besonders reich an Phytohormonen sind nämlich Sojaprodukte, die in Asien regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Mit dem Verzehr von Pflanzenöstrogenen bringt man das deutlich geringere Brust- und Prostatakrebsrisiko in asiatischen Ländern in Verbindung. Auch Wechseljahresbeschwerden sind dort sehr viel seltener. Während in Europa und Amerika bis zu 80 Prozent der Frauen unter Hitzewallungen leiden, klagen in China weniger als 20 Prozent der Frauen darüber. In Japan sind diese Beschwerden sogar so selten, dass es kein japanisches Wort für »Hitzewallungen« gibt.

Zahlreiche weitere positive Hormonwirkungen wie Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauferkrankungen, Senkung des Cholesterinspiegels und Schutz vor Knochenschwund (Osteoporose) sind inzwischen gut erforscht.

Es ist gar nicht so schwer, auch in unserer westlichen Ernährung den Anteil der Pflanzenhormone zu erhöhen. Um 50-70 mg Phytoöstrogene zu verzehren - das entspricht etwa der durchschnittlichen täglichen Aufnahme in asiatischen Ländern - können Sie entweder täglich eine große Tasse Sojamilch trinken oder Sojajoghurt (250-300 ml) verzehren.

Die gleiche Menge hormonähnlicher Stoffe enthält auch eine Portion Tofu (etwa 150 g) oder fünf bis sechs Esslöffel geschroteter Leinsamen oder die gleiche Menge Kürbiskerne.

Eine gute »europäische« Phytohormonquelle ist Bier. Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass die zapfenartigen Dolden des Bier-Hopfens hormonelle Wirkungen haben.

Früher, als der Hopfen noch von Hand geerntet wurde, waren die Frauen abends in bester Flirtlaune, mit den männlichen Pflückern war aber nichts mehr los. Grund: Beim Pflücken hatten die Arbeiter große Mengen östrogenartiger Hopfenhormone aufgenommen, die auf Frauen anregend, auf Männer eher dämpfend wirken.

Empfohlene Präparate, die Phytohormone enthalten:

[Reines Sojaproteinpulver](#)

[Soja-Isoflavon-Komplex](#)

[MIC-3 Shiitake Myzel](#)

[Beta-Sitosterin](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

98. Policosanol (Natürlicher Cholesterinsenker)

Diese aus Reiswachs gewonnene Substanz wird in Amerika bereits als natürliche Alternative zu cholesterinsenkenden Medikamenten gepriesen.

In über 15 Studien hat Policosanol seine cholesterinsenkende Wirkung unter Beweis gestellt und dabei eine ebenso gute Wirksamkeit wie übliche Cholesterinsenkende Medikamente bewiesen. Hervorzuheben ist, dass Policosanol sowohl den Spiegel des „schlechten“ LDL-Cholesterins senkt als auch den Spiegel des „guten“ HDL-Cholesterins erhöht.

Octacosanol ist die Hauptkomponente des Policosanols. Policosanol ist eine Mischung insgesamt acht verschiedener, primärer, aliphatischer Alkohole. Octacosanol ist der primäre einwertige Alkohol mit achtundzwanzig Kohlenstoff-Atomen

In einer im International Journal of Clinical Pharmacological Therapy (1998 Sep;36(9):469-73) wurde durch die Gabe von 20 mg Policosanol täglich der Gesamtcholesterinspiegel um 15,6% gesenkt. Das "Gute" HDL-Cholesterin um 17,6% gesteigert.

Aber auch die Einnahme von nur 10 mg Policosanol zeigte in einer Studie mit älteren Patienten, die sowohl an hohen Cholesterinspiegeln als auch an mindestens einem anderen Risikofaktor für Arteriosklerose litten, gute Erfolge. In dieser Studie reduzierte die Einnahme von 10 mg Policosanol pro Tag den Gesamt-Cholesterinspiegel um 16,2%, das LDL-Cholesterin um 24,4%, und erhöhte das HDL-Cholesterin um 29,1%.

Als Ergebnis zeigte diese im Journal of Gerontology and Biological Science veröffentlichte Studie, dass Policosanol auch bei älteren Patienten wirksam, sicher und gut verträglich ist. (Ausgabe: 2001 Mar;56(3):M186-92).

Die Cholesterinsenkende Wirkung des Policosanols wird auf die Hemmung der LDL-Cholesterolproduktion in der Leber zurückgeführt.

Außerdem hat man festgestellt, dass Policosanol zu einer Verbesserung arteriosklerotischer Veränderungen führen kann, indem es das schädliche Verklumpen von Blutplättchen verhindert, die inneren Gefäßwände glättet und erhöhte Blutdruckwerte senkt.

Policosanol kann auch von Typ II Diabetikern bzw. Diabetikern mit einem nicht insulinpflichtigen Diabetes angewendet werden, da es den Blutzuckerspiegel nicht erhöht.

Die Wirkung von Octacosanol (aus dem Weizenkeimöl) wurde hauptsächlich im Bereich der Ergogenese untersucht. In jüngeren Studien wurde nachgewiesen, dass 1 mg Octacosanol täglich über acht Wochen die Greifkraft und die visuelle - nicht aber die auditive Reaktionsfähigkeit verbessert (1, 2, 3, 7). Eine andere Studie (3,6 mg pro Tag über eine Woche) belegt die Verringerung der Reaktionszeit durch Octacosanol bei Menschen (4).

Die generelle Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sowie die Bereitstellung zusätzlicher Energiereserven konnte nicht nachgewiesen werden.

Studien mit Policosanol haben gezeigt, dass Tagesdosen von 5-20 mg Policosanol über acht Wochen den Total- und LDL-Cholesterinwert um 10-20% senken (3, 6, 7). Die Senkung des Triglyceridwertes konnte nicht einstimmig nachgewiesen werden. Ebenfalls keine einstimmigen Beweise gab es bezüglich der Wirkung auf den Herz-/ Blutkreislauf, bzw. der Potenzprobleme.



Policosanol ist ein sicheres und sehr wirksames Nahrungsergänzungsmittel. Es sollte nicht von Schwangeren, Stillenden sowie Patienten, die Antikoagulantien oder ähnliche Medikamente einnehmen, verwendet werden. In äußerst seltenen Fällen ist eine allergische Reaktion möglich.

[Policosanol jetzt online bestellen](#)

Literatur:

- 1) Diskell, J.A.: Sports Nutrition, CRC Press LLC, Boca Raton, New York (2000) S.126
- 2) Wolinsky, I.: Nutrition in Exercise and Sport, Third Edition, CRC Press, Boca Raton, New York (1998) S.334
- 3) Ciel Information Technology Co., www.ciel.ch/polico.html (online am 8.03.2003)
- 4) Fontani, G.; Maffei, D.; Lodi, L. (2000), „Policosanol, reaction time and event-related potentials“
- 5) Healthnotes, „Octacosanol“, www.gnc.com/health_notes/Supp/Octacosanol.html (online am 3.03.2003)
- 6) Riedl, T. (2001), „Aminosäure, Kreatin & Co“, www.oeaz.at/zeitung/3aktuell/2001/18/haupt18_2001leis.html (online am 8.03.2003)
- 7) Supplementwatch, „Policosanol“, <http://www.supplementwatch.com/supatoz/supplement.asp?supplementId=373> (online am 3.03.2003)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

99. Psyllium (Darmreinigung auf natürliche Art)

100 % reines Psyllium Husk (Flohsamen)

Dieser natürliche Ballaststoff wird bereits seit Jahrtausenden in der Ayurvedischen Medizin, in der indischen Heilkunde sowie in der Traditionellen Chinesischen Medizin angewendet.

In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde die Wirkung von Psyllium zur Behandlung von Verstopfung, Durchfall und zur Senkung erhöhter Cholesterinspiegel ausreichend belegt.

Die Samenschale dieser Pflanze besitzt einen sehr hohen Gehalt an Schleimstoffen, die wegen ihrer Quellfähigkeit und ihres Wasserbindevermögens als Ballaststoffe dienen und zu einer Vergrößerung des Darminhaltes führen. Der vergrößerte Darminhalt bewirkt einen Dehnungsreiz auf die Darmwand und löst dadurch den Reflex zur Darmentleerung aus.

Die Bundesbürger nehmen durchschnittlich nur etwa zwei Drittel der empfohlenen 30 Gramm Ballaststoffe auf (1), so dass es nicht verwunderlich ist, dass viele an einer chronischen Verstopfung leiden. Denn für eine gute Verdauung ist eine ausreichende Ballaststoffzufuhr notwendig. Ernährungswissenschaftler empfehlen deshalb, die tägliche Ergänzung der Nahrung mit Flohsamen, damit die empfohlene Ballaststoffmenge von 30 Gramm täglich erreicht und eine gut funktionierende Verdauung erzielt werden kann. Diese ausreichend hohe Zufuhr von Ballaststoffen spielt zudem eine wichtige Rolle in der Prävention von Darmkrebs.



Da der Samen während seiner Darmpassage überflüssige Flüssigkeit bindet, kann durch die Einnahme von Flohsamen auch Durchfall gemindert werden. Empfehlenswert ist die Anwendung zudem bei einem Reizdarm, da der Flohsamen aufgrund seiner Quellfähigkeit sowohl die Neigung zu Verstopfung als auch zu dünnen Stühlen regulieren kann.

Ballaststoffe dienen auch zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels. Mit 86 Prozent enthalten *Plantago ovata* Samenschalen den höchsten Gehalt an cholesterinsenkenenden wasserlöslichen Ballaststoffen. Diese Ballaststoffe binden die cholesterinreichen Gallensalze. Dadurch ist die Leber gezwungen, dem Blutkreislauf mehr Cholesterin als Ausgangssubstanz für die Bildung neuer Gallensalze zu entziehen. Der Cholesterinspiegel im Blutkreislauf sinkt. Amerikanischen Studien zufolge, kann durch die Einnahme von Flohsamen das "schlechte" LDL - Cholesterin um durchschnittlich 5% gesenkt werden. (2,3):

Neben diesen durch wissenschaftliche Studien belegten Anwendungsgebieten, wird Psyllium in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch bei Magen- und Darmgeschwüren angewendet. In der Ayurvedischen Medizin dient Psyllium auch zur Reinigung des Körpers, da es Giftstoffe im Darm bindet und aus dem Körper ausscheidet.

[Colon Care jetzt online bestellen](#)

Quellen:

- (1) Ernährungsbericht 2000, Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.)
- (2) J.W.Anderson et al.: Cholesterol-lowering effects of psyllium intake adjunctive to diet therapy in men and women with hypercholesterolemia: meta analysis of 8 controlled trials. *Am.J.Clin.Nutr.* 71 (2000) 472-479).
- (3) Psyllium added to diet enhances effect in lowering cholesterol. *American Journal of Clinical Nutrition*, June 2000 Davidson, T.:Psyllium, *Gale Encyclopedia of Alternative Medicine*, 01 1995

[<< Inhalt](#)

100. Pygeum (für gesunde Prostatagröße und Prostatafunktion)

Was ist Pygeum africanum?

Pygeum africanum ist ein großer, immergrüner Baum, der zur Familie der Rosaceae gehört und in Afrika in einer Höhe von 1000 bis 2500m auf den Hochebenen von Süd- und Zentralafrika, den Hügeln Angolas, Kameruns und Zaires wächst aber auch auf Madagaskar, in Äthiopien und im Sudan.

Die Ureinwohner nutzten schon vor Jahrhunderten die gesundheitsfördernden Wirkungen der Rinde (Cortex Pygei africana) bzw. das Harz vor allem zur Behandlung von Nieren-, Blasen- und Prostataerkrankungen.

Die wichtigsten Inhalts- und Wirkstoffe in Pygeum africanum sind lipidlösliche Phytosterole, pentazyklische Triterpene, die synergistisch zusammenwirken und somit ihre gesundheitlichen Eigenschaften noch erhöhen können.



Wie kann Pygeum africanum im Körper wirken?

Wirkungen bei Erkrankungen der Prostata (Prostatavergrößerung etc.):

Pygeum africanum wird in Europa seit vielen Jahrzehnten zur Behandlung von Erkrankungen im Urogenitaltrakt erfolgreich eingesetzt. Gut belegt in vielen placebo-kontrollierten Doppelblindstudien ist inzwischen, dass der afrikanische Pflaumenbaum die Symptome und klinischen Zeichen einer gutartig vergrößerten Prostata (BPH) deutlich zu reduzieren vermag. Ähnlich wie die Sägepalme enthält auch das Harz dieses Baumes v. a. Phytosterole, insbesondere Beta-Sitosterole, die zwei Enzyme hemmen können.

Zum einen die 5-alpha-Reduktase (Umwandlung von Testosteron zu Dihydrotestosteron = DHT) und die Aromatase (Umwandlung zu Estradiol) signifikant inhibieren können (s. Text Sägepalme). Sowohl DHT als auch Estradiol können das Wachstum der Prostata stimulieren. Aufgrund der Blockierung der Enzyme, wird auch das Wachstum gehemmt und ein Voranschreiten der Krankheit deutlich eingeschränkt.

Neben der hemmenden Wirkung auf die Enzyme, blockiert das Harz des afrikanischen Pflaumenbaumes zusätzlich auch die Andockstellen für DHT und wetteifert somit um die Rezeptorstellen dieser stark androgen wirkenden Substanz, die auf diese Weise von zwei Seiten (Enzym- und Rezeptorblockierung) in der Entfaltung seiner Wirkung gehemmt wird.

Ganz neu entdeckt wurde die Fähigkeit, das übermäßige Zellwachstum in der Prostata zu minimieren, in dem es ein drittes Enzym hemmt, die Protein-Kinase-C, so dass Pygeum africanum nicht nur eine weitere Vergrößerung der Prostata, sondern auch eine verkleinernde Wirkung ausüben kann.

Wirkungen bei Entzündungen der Prostata (Prostatitis):

Da auch der afrikanische Pflaumenbaum antientzündliche Eigenschaften besitzt und ähnlich wie die Sägepalme harntreibende Effekte besitzt und schützende Substanzen an den Wänden der Prostata anlagern kann, ist dieses Harz ebenfalls zur unterstützenden Therapie bei Prostatitis gut geeignet. Die Wirkungsweisen des Pygeum africanum sind zum Teil denen der Sägepalmextrakte gleich, zum Teil aber auch unterschiedlich, so dass beide Substanzen sich sehr gut ergänzen und eine Kombination empfohlen wird.

[Pygeum online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

101. Coenzym Q10 (hilft bei Ermüdung und Lustlosigkeit)

Was ist Coenzym Q10?

Coenzym Q10 oder Ubichinon ist eine körpereigene, vitaminähnliche Substanz, die in allen Zellen des Körpers und dort vor allem in den Mitochondrien, den sogenannten "Kraftwerken" der Zellen, vorkommt.

Die Q-Coenzyme sind chemische Verbindungen aus Kohlenstoff-, Wasserstoff- und Sauerstoffatomen, die sich zu einer ringförmigen Chinonstruktur zusammensetzen. Diese Substanzen kommen in allen lebenden Zellen in der Natur vor und werden deshalb als "Ubichinone" (lat. "ubi"="überall") bezeichnet.

Natürlich vorkommend sind die Coenzyme Q1-Q10, wobei für den Menschen vor allem Q10 relevant ist, während Tiere und Pflanzen auch Q1-Q9 verwenden können.

Was kann Coenzym Q10?

Wissenschaftler beschäftigen sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit der Erforschung von Coenzym Q10 und dessen Nutzung für den Menschen. Es konnte in vielen Untersuchungen gezeigt werden, dass Coenzym Q10 nicht nur verschiedene Erkrankungen positiv beeinflussen kann, sondern dass auch der gesunde Mensch auf eine ausreichende Coenzym Q10-Zufuhr angewiesen ist.

Es spielt eine wichtige Rolle sowohl bei der Energieversorgung des Körpers als auch beim Schutz der Zellen vor den sogenannten "freien Radikalen". Dies sind hochreaktive Stoffwechselprodukte, die tagtäglich als Nebenprodukte des menschlichen Stoffwechsels anfallen. Vor allem bei körperlichem Stress und unausgewogener Ernährung fallen diese freien Radikale vermehrt an und können die Zellmembranen des Körpers schädigen. Dort greift Coenzym Q10 an.

Es hilft als fettlösliches Antioxidans, also einem Stoff der freie Radikale unschädlich macht, die Fette im ganzen Körper (auch die in den Zellmembranen gelegenen) vor Schäden durch freie Radikale zu schützen.

Außerdem ist es in der Lage, im Zusammenspiel mit anderen Antioxidantien "verbrauchtes" Vitamin E wieder her- und damit dem Körper zur Verfügung zu stellen. (3)

Studien zeigten, dass Antioxidantien einen positiven Einfluss auf einen erhöhten Cholesterinspiegel, einem der Risikofaktoren für Arteriosklerose und damit eines Herzinfarktes, haben. Q10 als starkes Antioxidans wird daher vor allem in Kanada, Europa, Japan und Russland bei Herzkrankheiten eingesetzt. Seine Wirksamkeit bei Herzerkrankungen konnte nachgewiesen werden. (1)

Zusätzlich zu all den guten Eigenschaften des Q10 soll es außerdem das Immunsystem stärken und erhöhte Blutzuckerwerte senken können. So wurde in einer Studie festgestellt, dass Q10 die Insulinwirkung unterstützen und den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern zu kontrollieren vermag. (2)

Die Bedeutung des Coenzym Q10 für die Energiegewinnung wird durch die erreichten Gewebespiegel verdeutlicht. Q10 ist in allen Organen mit großer Stoffwechselaktivität in hohen Konzentrationen anzufinden.

Wo kommt Coenzym Q10 vor und wer braucht es?

Der menschliche Organismus kann Q10 mit der Nahrung aufnehmen, aus niedrigkettigen mit der Nahrung aufgenommenen Coenzymen (Q1-Q9) aufbauen oder selber herstellen. Letzteres bedeutet jedoch nicht, dass der Körper ständig über ausreichend Q10 verfügt.

Mit dem Alter nimmt die mittlere Q10-Konzentration der Zellen stetig ab. Studien zeigten, dass Herzzellen eines 40-jährigen Menschen im Durchschnitt rund 30 Prozent weniger Q10 enthielten als die Zellen eines 20-jährigen Menschen und die eines 80-jährigen sogar mehr als 60 Prozent weniger.

Durch das stetige Absinken der Konzentration im Körper kommt es zu geringerer Energieerzeugung sowie zu verringertem Schutz vor freien Radikalen.

Außerdem wird das wichtige mit der Nahrung aufgenommene Coenzym Q9, welches in der Leber zu Q10 umgewandelt wird, mit zunehmendem Alter langsamer aufgebaut. Dadurch kann es zu erheblichen Problemen bei der Bereitstellung von Coenzym Q10 kommen.

Die körpereigene Q10-Produktion reicht vor allem bei größeren körperlichen und geistigen Belastungen nicht aus. Diesen Situationen kann begegnet werden, indem man Q10 durch Nahrungsergänzungsmittel dem Körper zuführt.

Die obigen Ausführungen lassen zu dem Schluss kommen, dass praktisch jeder ältere Mensch, insbesondere jene die an einer gewissen Herzschwäche leiden, auf eine zusätzliche Q10-Zufuhr angewiesen ist, um eine optimale Energiegewinnung der Zellen zu erreichen.

Außerdem sollten Patienten, die Statine (Cholesterinsynthese-hemmende Medikamente) erhalten, Q10 supplementieren, da diese Medikamente auch die Biosynthese von Q10 hemmen.

Kann Coenzym Q10 überdosiert werden?

Eine Überdosierung von Coenzym Q10 ist nach heutigen Erkenntnissen nicht möglich. In umfangreichen Studien mit Patienten, die längere Zeit hoch dosiert Q10 zu sich nahmen, traten keinerlei Nebenwirkungen auf. Diese Ergebnisse lassen zu dem Schluss kommen, dass man die schützende Wirkung des Coenzym Q10 in vollem Maße ausnutzen sollte.

Coenzym Q10 online bestellen

Quellen:

- (1) Turner, J. : Coenzym Q10. In: Gale encyclopedia of alternative medicine. Gale Group, 2001.
- (2) Burgerstein, et al.: Handbuch Nährstoffe. 9. Auflage; Heidelberg: Haug; 2000.
- (3) Kontush, A. , et al.: Antioxidative activity of ubiquinol - 10 at physiological concentrations in human low density lipoprotein. Biochem. Biophys. Acta 1258 (1995), 177.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

102. Rejuvenation (Anti-Aging auf natürliche Art)

Das Phänomen des Alterns - Der Mensch auf seiner Reise durch die Zeit

„Altern ist ein hochinteressanter Vorgang: Man denkt und denkt und denkt - plötzlich kann man sich an nichts mehr erinnern.“ Ephraim Kishon

Das Phänomen des Alterns beschäftigt uns Menschen schon seit jeher und es bedeutet sehr viel mehr als nur ein schlechtes Gedächtnis. Am Ende des Alterungsprozesses steht der Tod und Unsterblichkeit wird es für uns Menschen wohl niemals geben.

Viele Menschen haben Angst vor dem Alter. Sie fürchten Krankheit, Schwäche und Siechtum. Die meisten wünschen sich ein langes Leben - doch nicht als gebrechliche Greise oder Greisinnen, sondern als vitale und leistungsfähige Persönlichkeiten, die zusammen mit Freunden und Familie mitten im Leben stehen. Dieser Wunsch kann in Erfüllung gehen! Die Alterungsforschung hat inzwischen verschiedene Ursachen für das Altern ausgemacht und bietet somit wirkungsvolle Strategien, um den Prozess der Alterung aufzuschieben, die Lebensqualität zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.



Als eine der wesentlichen Ursachen für den hochkomplexen Alterungsprozess fällt in den letzten Jahren häufig der Begriff freie Radikale. Was verbirgt sich dahinter?

Freie Radikale sind entscheidend verantwortlich für den Alterungsprozess. Diese hochreaktiven Stoffe, die als Nebenprodukte des Stoffwechsels zwangsläufig auftreten, werden durch Umwelteinflüsse wie Ozon, Tabakrauch, UV-Strahlen und Gifte gebildet und aufgenommen. Soweit möglich sollte man sich diesen Einflüssen entziehen. Häufige Sonnenbankbesuche und Zigarettenkonsum sollten also schon in frühen Jahren unterlassen werden.

Wie wirken die freien Radikale im Organismus? Die Zellen unseres Körpers haben eine begrenzte und jeweils unterschiedliche Lebensdauer. Abhängig von der Zellart lebt eine Zelle maximal 2 Jahre. Vor ihrem Absterben muss sie sich teilen. Die Zellen können sich jedoch nicht unendlich oft teilen. Die Chromosomen im Zellkern, die die Erbinformation enthalten, haben an ihren Enden die sogenannten Telomere. Vereinfacht gesagt stellen diese sicher, dass die Zellteilung korrekt abläuft.

Doch mit jeder Zellteilung werden sie auch kürzer. Hinzu kommt nun die schädliche Wirkung der freien Radikale: sie greifen nämlich vor allem die Telomere an und verkürzen sie dadurch noch weiter! Sind die Telomere letztendlich auf eine gewisse Länge reduziert, teilt sich die Zelle nicht mehr. Je nach Art lebt sie noch ein bis zwei Jahre und stirbt dann ab. Dies tritt auf bei Milliarden von Körperzellen, die nach und nach ihre Fähigkeit zur Teilung verlieren und absterben. Es gibt noch keine empfehlenswerte Therapie um das Verkürzen der Telomere durch die Zellteilung zu verhindern.

Aber indem man den Körper ausreichend mit Radikalfängern versorgt und Umweltstress vermeidet, kann der Prozess des Verkürzens der Telomere durch Freie Radikale verlangsamt und verringert werden. Radikalfänger sind Antioxidantien, die das aggressive freie Elektron des Radikals auffangen und es somit neutralisieren. Eine ausreichende Zufuhr von antioxidativen Wirkstoffen schützt somit den Körper.

Doch Altern hat noch weitere Ursachen: Glucose, der wichtigste Energielieferant im Stoffwechsel, verbindet sich mit körpereigenen Proteinen zu Abfallstoffen. Diese sammeln sich mit der Zeit an und verhärteten das Gewebe: Sehnen, Bänder und Gefäße werden unelastisch und versteifen.

Körperzellen und körpereigene Stoffe verändern sich mit den Jahren negativ, was zu Arteriosklerose, Verhärtung der Sehnen, Ansammlung von Schlacken und weiteren Beeinträchtigungen führt. Die Einnahme von bestimmten Kräutern wie Distel, Petersilie und Sellerie scheint eine wirkungsvolle Methode zur Reinigung des Körpers von diesen Abfallstoffen zu sein.

Eine vollständige Versorgung mit den notwendigen Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ist darüber hinaus auch bereits in jungen Jahren die Grundvoraussetzung für eine leistungsfähige körpereigene Abwehr. Der Organismus kann dann optimal funktionieren.

Über die konventionelle Nahrungsaufnahme ist eine ausreichende Versorgung mit diesen Mikronährstoffen oftmals nicht möglich. Gerade berufstätige und aktive Menschen haben nicht die Möglichkeit, 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu verzehren. Doch genau dies wird von Ernährungswissenschaftlern und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen, will man den Körper optimal über die Mahlzeiten versorgen.

Zudem treten durch das Lagern und Zubereiten der Lebensmittel massive Verluste an Vitaminen auf. Hochwertige Nahrungsergänzungspräparate helfen, diese Versorgungslücken zu schließen.

Ideal ist hierfür ein Produkt, das eine ausgewogene Mischung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen mit Radikalfängern (Antioxidantien) sowie Kräutern zur Entgiftung verbindet.

Pflanzen und Kräuter, die eine stark antioxidative Wirkung haben, sind Gelbwurzel, Ginseng, Chinesischer grüner Tee, Ginkgo, Traubenkerne

Die Vitamine A, C und E sind ebenfalls wirksame Radikalfänger. Besonders Vitamin C wird durch Wärme und Licht zerstört und sollte daher mit einem Nahrungsergänzungspräparat ergänzt werden.

Pflanzen, die der Entgiftung dienen können, sind Petersilie, Mariendistel, Wacholderbeeren, Sellerie, Cayenne Pfeffer

Ein Nahrungsergänzungspräparat, das diese natürlichen Substanzen enthält, kann dazu beitragen, den Körper vor Freien Radikalen zu schützen und von Giftstoffen zu reinigen. Dies kann eine wesentliche Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben schaffen.

Über die rein biologischen Faktoren hinaus, ist das Sozialleben des Menschen ebenso entscheidend, lange gesund und aktiv zu bleiben. Echte Freunde, eine gesunde Partnerschaft und ein harmonisches Familienleben sind für Menschen egal welchen Alters ein wahrer Jungbrunnen. Sport, ein erfülltes Sexualleben und rege Teilnahme am kulturellen und gesellschaftlichen Leben sind gerade auch für Senioren wichtige Stützpfiler eines aktiven und gesunden Älterwerdens.

Kombiniert man dies mit einem Nahrungsergänzungsmittel, das oben genannte natürliche Substanzen in einer sinnvollen Dosierung enthält, würde der uralte Traum der Menschen vom Jungbrunnen ein klein wenig Wirklichkeit. In fünfzig Jahren soll es nach Berechnungen der Vereinten Nationen weltweit über zwei Millionen Menschen von über 100 Jahren geben. Die meisten von ihnen werden wohl oben genannten Empfehlungen in der einen oder anderen Weise gefolgt sein.

Die im Artikel beschriebenen natürlichen Substanzen sind in einer ausgewogenen und wirkungsvollen Dosierung im Produkt Vitamehr Rejuvenation enthalten:

Rejuvenation, ein Multivitamin- und Mineralstoffpräparat mit 3-Stufen-Wirkung.

- Die 1. Stufe liefert Energie, indem sie den Nährstoffvorrat des Körpers mit 27 hochdosierten Vitaminen und Mineralstoffen ergänzt.
- Die 2. Stufe unterstützt mit natürlichen Kräuterextrakten den körpereigenen Entgiftungsprozess.
- Die 3. Stufe bietet Ihnen durch natürliche Antioxidantien einen wirkungsvollen Schutz.

[Rejuvenation jetzt bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

103. Resveratrol (Rundumschutz in einer Kapsel)

Das Langlebigkeits-Molekül aus dem Rotwein

Resveratrol findet man hochkonzentriert in Weintraubenschalen und reichlich in Rotwein. Es handelt sich hierbei um eine von Pflanzen produzierte Schutzverbindung, die der Abwehr von Parasiten dient. In zahlreichen Studien wurden die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Resveratrol untersucht und bestätigt.

Resveratrol ist ein starkes Antioxidans, das unsere Zellen wirksam vor Angriffen von Freien Radikalen schützt. Es senkt den Cholesterinspiegel, wobei die "schlechten" LDL-Werte verringert werden und sich die "guten" HDL-Cholesterin-Werte erhöhen. Außerdem hemmt Resveratrol die Zusammenballung von Blutplättchen. So bietet Resveratrol einen wirksamen Schutz vor Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Italienische Wissenschaftler haben in einer Studie mit Resveratrol einen vorbeugenden Effekt auf degenerative Hirnerkrankungen wie Alzheimer und Parkinson festgestellt. Resveratrol aktiviert anscheinend ein Enzym in den Hirnzellen, das die Regeneration der Nervenfortsätze unterstützt.

Wissenschaftler der Harvard Universität haben entdeckt, dass Resveratrol den lebensverlängernden Effekt von kalorienarmer Diät in Hefe imitieren kann. Studien zufolge verlängerte Resveratrol das Leben von Hefezellen (*Saccharomyces cerevisiae*) um rund siebenzig Prozent.

In bisher unveröffentlichten Studien konnte auch eine lebensverlängernde Wirkung bei Würmern und Fliegen festgestellt werden. Führende Wissenschaftler gehen daher auch von einer lebensverlängernden Wirkung beim Menschen aus.

Wie Innsbrucker Wissenschaftler veröffentlicht haben, ist Resveratrol auch in der Lage, Krebszellen abzutöten. Resveratrol wirkt hemmend auf die Wirkung eines Proteins, welches für das Überleben von Krebszellen entscheidend ist und kann bei den betroffenen Krebszellen einen Selbstzerstörungsmechanismus einleiten.



[Resveratrol jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

104. Rutin (bei schweren, müden Beinen)

Rutin ist ein Flavonoid aus der Gruppe der Flavonole. Es ist ein pflanzlicher Nährstoff, den auch Pflanzen bilden um ihre biologische Struktur vor den Einflüssen oxidativer Schädigung durch UV-Strahlen, Bakterien und Viren zu schützen.

Enthalten ist Rutin vor allem in Buchweizenblättern sowie in Knospen des japanischen Pagodenbaumes.

Laut Norbert Fuchs beschreibt er in seinem Werk "Mit Nährstoffen heilen", dass Rutin vor allem abdichtend auf die Kapillargefäße wirkt, der Kapillarbrüchigkeit, Blutungsgefahr und Blutungsneigungen vorbeugen kann. Es hat bindegewebsstärkende Wirkung und entzündungshemmende Eigenschaften.

Rutin gehört zudem zu den wirkungsvollsten Antioxidantien und ein Chelatbildner, der in der Lage ist, in gewissem Maße toxische Schwermetalle aus dem Körper auszuschwemmen.

[Rutin jetzt bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

105. Sägepalme (gut für die Prostatafunktion)

Was ist die Sägepalme?

Die Sägepalme (lat. *Serenoa repens*, engl. saw palmetto) gehört zu der Familie der Palmengewächse und wird häufig auch als Sabal, Sägezahnpalme, Zwergpalme, Floridapalme oder Deichpalme bezeichnet. Sie ist in den Südstaaten der USA, in Süd-Carolina, Florida und Süd-Kalifornien beheimatet. Dort kommt sie in Küstennähe regelrecht in Kolonien vor.

Aber auch in Teilen Mittel- und Südamerikas kann man sie antreffen. Die kleine Palmenart besitzt große fächerartig gezackte Blätter und eine Vielzahl tieferer bis schwarzer Beeren. Bereits die Indianer Nordamerikas verwendeten die frischen und getrockneten Beeren als Naturheilmittel beispielsweise als allgemeines Tonikum zur Stärkung des Körpers und speziell der Harnwege.

Heute werden zu pharmakologischen Zwecken in erster Linie die getrockneten Früchte, die auch als Sabalfrucht oder Sägepalmenfrucht bezeichnet werden, genutzt. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen fettes Öl (Palmettoöl, orangerot gefärbt mit gesättigten und ungesättigten Fettsäuren), Flavonoide (Quercetin, Isoquercetin, Kämpferol, Rhoifolin), Phytosterole (Beta-Sitosterol, Sitosterol-Glucosid, Sitosterol-Fettsäureester, Campesterol, Stigmasterol, Cycloartenol), Triglyceride, Triterpene, Carotinoide, wasserlösliche Polysaccharide und ätherisches Öl.

Die vielfältigen, wertvollen Inhaltsstoffe besitzen zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen für den Menschen, wobei die wichtigsten und am besten untersuchtesten im folgenden Text näher erläutert werden.



Wie kann die Sägepalme im Körper wirken?

Wirkungen bei einer Prostatavergrößerung (Prostatahyperplasie):

Was ist eine Prostatavergrößerung? Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist eine kastaniengroße Drüse, die zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes gehört. Sie liegt zwischen der Blase und der Harnröhre und produziert ein Sekret, das den Samenfäden als Transport- und Aktivierungsmittel dient. Die Prostata umgibt den Anfangsteil der männlichen Harnröhre.

Die gutartige Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie = BPH) tritt mit fortschreitendem Mannesalter häufig auf und beginnt meist zwischen dem 40.-50. Lebensjahr.

Im Falle einer gutartigen Prostatavergrößerung kommt es zu einer Zunahme der Zellzahl und der Drüsen, was zu einer Verengung der Harnröhre führen kann. Die Prostatahyperplasie unterliegt v. a. hormonellen (endokrinen) Regelfaktoren.

Hierbei wird das Gleichgewicht in der Prostata zwischen den männlichen und weiblichen Hormonen, den Androgenen und Östrogenen, empfindlich gestört. Zum einen können die Östrogene überwiegen, dies ist eher seltener der Fall, dann kommt es zu einer "bindegewebigen Hyperplasie" der Prostata.

Zum anderen können auch die Drüsenanteile der Vorsteherdrüse durch einen Testosteronüberschuss wachsen. Dieser Überschuss an männlichen Hormonen und vor allen Dingen an Dihydrotestosteron (DHT), das mit Hilfe des Enzyms 5-alpha-Reduktase aus Testosteron entsteht und eine stärkere androgene Wirkung besitzt als Testosteron, wird als Hauptursache für die Prostatahyperplasie und zusätzlich für hormonell bedingten Haarausfall v. a. bei Männern aber auch bei Frauen angesehen.

Bei erhöhten DHT-Spiegeln im Blut können so genannte Miktionsprobleme auftreten, d. h. Störungen beim Wasserlassen. Es treten hierbei Symptome auf wie häufiger Harndrang meistens auch nachts (Nykturie), Senkung der Restharmenge, Erhöhung des Harnflusses, dünner Harnstrahl, Nachträufeln, Schmerzen beim Urinieren etc.

Genau hier kann der Extrakt aus den Sägepalmbereen regulierend und äußerst effektiv eingreifen und die Symptome einer Prostatavergrößerung (I., II. Grades: leichte bis mittelschwere BPH) deutlich lindern, wie zahlreiche placebokontrollierte Doppelblindstudien belegen konnten.

Zum anderen besitzt die Sabalfrucht (fettlöslicher Extrakt) eine regulierende Wirkung auf die männlichen Geschlechtshormone in der Prostata, indem sie das Enzym 5-alpha-Reduktase hemmt und damit den DHT Spiegel senken kann (antiandrogene Wirkung) und hierdurch das Risiko für eine weitere Vergrößerung teilweise vermieden werden bzw. als Prophylaxe eingenommen, einem übermäßigem Wachstum der Prostata möglicherweise sogar vorgebeugt werden kann. Zusätzlich hemmt der Pflanzenextrakt das Enzym Aromatase, das die Umwandlung zu Estradiol bewerkstelligt. Estradiol zählt zu den weiblichen Geschlechtshormonen, die u. a. die Prostata ebenfalls zum Wachstum anregt.

Darüber hinaus werden zwei weitere wichtige Enzymsysteme durch den Sägepalmextrakt gehemmt - die Cyclooxygenase und die Lipoxygenase - wodurch deutlich weniger Entzündungsstoffe (Prostaglandine, Leukotriene) gebildet werden, die wiederum für Schwellungen, Wassereinlagerungen, Rötungen und vor allem Entzündungen verantwortlich gemacht werden. Das bedeutet, dass die Extrakte der Sabalfrucht von zwei Seiten in das Krankheitsgeschehen der Prostatavergrößerung eingreifen: Zum einen auf der hormonellen (antiandrogenen) Seite zum anderen auf der entzündungshemmenden (antiinflammatorischen) Seite.

Durch letzteres kann die Schwellung der Prostata verringert werden und der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre und evtl. Schmerzen gemindert werden. Als Folge kann die Blase wieder leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab und der Harnstrahl wird wieder stärker, die Restharmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird deutlich seltener. Zusätzlich soll der pflanzliche Auszug auch die Blasenmuskulatur kräftigen.

Interessanterweise belegen viele Studien, dass der Extrakt der Sägepalme auch einem Vergleich hinsichtlich der Wirksamkeit mit chemischen Medikamenten zur Behandlung einer Prostatavergrößerung, den so genannten 5-alpha-Reduktase-Hemmern wie z. B. Proscar (Wirkstoff Finasterid) oder den Alpha-Rezeptorenblocker absolut stand halten kann.

In mehrfacher Hinsicht ist der Sägepalmextrakt aber überlegen, da es sich um eine rein pflanzliche Substanz handelt, die viel besser verträglich und deutlich kostengünstiger ist und v. a. nicht die starken Nebenwirkungen besitzt wie die chemischen Alternativen, die häufig Potenzprobleme bis hin zur Impotenz verursachen können. Die Sabalfrucht lindert sehr deutlich Symptome ohne jedoch die Potenz zu beeinträchtigen, im Gegenteil die Indianer verwendeten die Sabalfrucht auch als Liebeselixier.

Wirkungen bei Prostatakrebs (Prostatakarzinom)

Auch bei Prostatakrebs bzw. zur Vorbeugung von Prostatakrebs werden dem Sägepalmextrakt günstige Einflüsse zugeschrieben. Wissenschaftler und Mediziner vermuten nach zahlreichen Erfolg versprechenden Studienergebnissen zu diesem Thema, dass durch mehrere Inhaltsstoffe und Wirkungsmechanismen der Sabalfrucht eine krebshemmende Wirkung zu Stande kommen könnte. Verantwortlich scheinen v. a. der hohe Gehalt an Phytosterolen/Phytosterinen zu sein, wobei in diesem Zusammenhang besonders das Beta-Sitosterol und die Sitosterol-Glykoside zu nennen sind sowie die Flavonoide und Carotinoide.

Die Substanzen besitzen einerseits hormonähnliche Eigenschaften insbesondere die Phytosterole (= pflanzliche Fette, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören) und starke immunstimulierende Wirkungen (z. B. Steigerung der Funktion der Lymphozyten v. a. der T-Helferzellen) und ausgeprägte antioxidative Effekte (Radikalfänger). Daher wird die Sägepalme von Ärzten häufig als unterstützende Begleittherapie bei Patienten mit bösartiger Prostatavergrößerung eingesetzt. Patienten sollten allerdings bei Beschwerden der Prostata immer einen Arzt aufsuchen und mit ihm gemeinsam die individuelle Therapie besprechen.

Wirkungen bei Entzündungen der Prostata (Prostatitis), Nieren, Blase und bei Blasenkatarrhen:

Häufig entsteht die Prostatitis u. a. als Folge einer Vergrößerung der Prostata, da hierdurch die Blase nicht mehr richtig entleert werden kann und somit meist immer etwas Restharn in der Blase verbleibt. Infolge dessen können sich dort hervorragend Keime und Bakterien vermehren, die eine Prostataentzündung auslösen können.

Da die Extrakte der Sägepalme, wie sehr viele klinische Studien an Patienten mit Prostatavergrößerung (BPH) zeigen konnten, die so genannte Restharmenge entscheidend reduzieren bzw. zur vollständigen Entleerung der Blase beitragen, kann die Anzahl der Entzündungen dieses Organs deutlich gesenkt bzw. vermieden werden.

Darüber hinaus wirkt der Pflanzenextrakt an sich bereits schon harntreibend, entzündungshemmend und schmerzlindernd, d. h. dass er auch bei Entzündungen der Harnwege, d. h. der Nieren, der Blase und bei Blasenkatarrhen eine begleitende Behandlungsmaßnahme darstellen kann.

Wirkungen bei hormonell bedingtem Haarausfall:

Für den hormonell bedingten Haarausfall, der deutlich häufiger bei Männern auftritt als bei Frauen, wird vor allem das Hormon DHT verantwortlich gemacht. Da der Sägepalmextrakt die Bildung des DHT hemmen kann (5-alpha-Reduktase-Hemmer) wird auch der DHT-Spiegel im Blut gesenkt.

Ähnlich wirkende verschreibungspflichtige Anti-Haarausfall-Mittel wie "Propecia" sind jedoch weitaus schlechter verträglich und können zu Libidoverlust und Impotenz führen. Die Sägepalme wirkt demgegenüber effektiv gegen die Glatzenbildung, ohne die Potenz negativ zu beeinflussen und stellt daher eine ausgezeichnete Alternative zu den üblichen Medikamenten dar.

Weitere Wirkungen der Sägepalme:

Auch in der Volksheilkunde überwiegt die Nutzung der Sägepalme zur Behandlung von Erkrankungen im Urogenitaltrakt (der Prostata, Nieren und der Blase). Darüber hinaus wird es auch bei Hodenentzündungen, Bettnässen, Brustdrüsenentzündungen, schmerzhafter Regelblutung und bei Ekzemen eingesetzt.

Aufgrund der schleim- und krampflösenden Wirkungen werden die Früchte der Sägepalme auch als Schleimlöser bei Bronchitis und Katarrhen der Atemwege und als Beruhigungsmittel verwendet. Außerdem soll der Extrakt die Verdauung anregen. Auch aphrodisierende Eigenschaften werden den Sägepalmfrüchten nachgesagt. Die enthaltenen Beta-Sitosterole sollen zudem den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel senken bzw. normalisieren.

Folgende Präparate enthalten Sägepalme:

[Prostata-Support-Set](#)
[Sägepalme Monopräparat](#)
[Sägepalme Komplex](#)
[Prosta-Metto](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

106. SAM-e (mit magensaftresistenter Ummantelung)

SAM-e wurde 1952 in Italien entdeckt. Es ist an über 35 biochemischen Reaktionen beteiligt, bei denen an verschiedenste Moleküle eine Methylgruppe angehängt wird. Auf diese Art entledigt sich der Körper z. B. potentiell schädlicher Substanzen. Es ist aber auch ein Schritt in der Synthese von sogenannten Neurotransmittern - also Botenstoffen im Gehirn. Auch bei der Knorpelbildung, für die Regulation verschiedener Enzymaktivitäten sowie zur Erhaltung der Elastizität der Gefäßwände spielen Methylierungsprozesse eine Rolle. SAM-e ist ein wichtiger Methylgruppenlieferant für Proteine, Hormone und Aminosäuren.

SAM (S-Adenosyl-Methionin)

SAM ist die stoffwechselaktive Form der Aminosäure Methionin und kommt natürlicherweise in allen lebenden Zellen vor. SAM spielt eine wichtige Rolle bei verschiedenen biochemischen Reaktionen. So ist SAM beispielsweise am Methylierungs - Prozess beteiligt, wodurch Wachstum und Zellerneuerung angeregt werden. (3)

Studien zu Folge kann SAM u. a. hilfreich bei Arthritis(1) und Depressionen(2) sein. Es konnte festgestellt werden, dass SAM möglicherweise die Wirkung von stimmungsbeflussenden Stoffen, wie Serotonin und Dopamin, steigert.(4) In verschiedenen Studien konnte außerdem festgestellt werden, dass SAM bei Arthrose wirksam sein kann. (5)

In Tierstudien an Ratten konnte gezeigt werden, dass die Aufrechterhaltung eines bestimmten SAM-Niveaus die Leber schützt.

Wie entfaltet SAM seine Wirkung in der Leber?

Da aus SAM in menschlichen Leberzellen die Aminosäure Cystein und daraus wiederum u. a. Glutathion gebildet werden kann, sorgt es für eine Erhöhung bzw. Aufrechterhaltung eines gesunden Gluthationspiegels.

Das skandinavische Journal of Gastroenterology berichtet von einer placebokontrollierten Untersuchung von 16 Patienten mit Leberkrankheiten (sowohl alkohol- als auch nicht alkoholbedingt), denen über einen bestimmten Zeitraum SAM oral gegeben wurde. Leberuntersuchungen zeigten einen deutlichen Anstieg von Glutathion sowie eine signifikante Abnahme des verbrauchten, stoffwechsellinaktiven und oxidierten Gluthations. Bei nicht alkoholbedingten Leberschädigungen zeigte sich die Alanin-Amino-Transferase (ein bei Leberschädigungen vermehrt anfallendes Enzym) vermindert. Neben seiner Fähigkeit, das Antioxidationsystem der Leber funktionsfähig zu halten, verfügt SAM noch über eine Reihe weiterer wichtiger Fähigkeiten.

SAM und Fett

Die Leber ist der Bereich, in dem Lipoproteine sehr geringer Dichte (VLDL) und Cholesterol aufgebaut werden. Cholesterol ist der Vorläufer für wichtige Steroidhormone wie Östrogene, DHEA, Androgene und die Glukocorticoide.

Eine Leberzirrhose kann durch eine Fettleber verursacht werden, wobei Fette vermehrt in bestimmten Bereichen der Leber eingelagert werden. SAM kann dies verhindern. Entsprechend einer in Toxicology and Applied Pharmacology veröffentlichten Reihenuntersuchung an Ratten, soll SAM in der Lage sein, eine Fettleber zu verhindern.

Nebenwirkungen, Wechselwirkungen?

Die langfristige Anwendung von SAM in klinischen Studien hat seine sehr gute Verträglichkeit bewiesen. In einigen seltenen Fällen kam es bei einer hoch dosierten Einnahme zu gastro-intestinalen Beschwerden (Blähungen, Durchfall).

SAM sollte nicht von Patienten mit manisch - depressiver Erkrankung angewandt werden, da es hierbei zu einem „Switch“ von der depressiven in die manische Phase kommen kann. Unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten sind bis heute unbekannt.

[SAM-e jetzt online bestellen](#)

Quellen:

- (1) Cowley G.: The "Sammy" solution. Newsweek; February 16, 2000
- (2) Cowley G.; Underwood, A.: What is SAMe. Newsweek. February 16, 2000.
- (3) Ramos, L.: SAMe as a supplement. In: Journal of the american dietetic association. April 2000
- (4) Boltiglieri, T.: Folate, vitamin B12 and neuropsychiatric disorders. Nutr. Review 1996: 54; 382 - 90
- (5) SAM-e (S-Adenosyl-Methionine). Arthritis Foundation. Accessed March 7, 2000.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

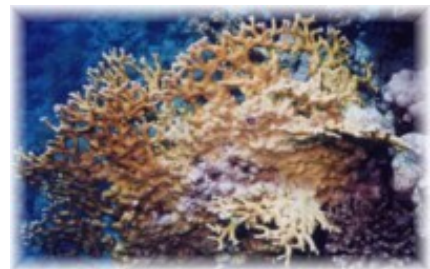
107. Sango-Koralle (das Langlebigkeits-Sediment)

Die Bewohner der japanischen Insel Okinawa gelten als besonders langlebig, obwohl sie nicht weniger Tabak oder Alkohol konsumieren als andere Bevölkerungsgruppen. Besonders Aufsehen erregend sind spektakuläre Einzelfälle von Männern und Frauen, die ein dramatisch hohes Alter erreichten:

So wurde ein Einwohner von Okinawa mit Namen Shigechiyo Izumi über 120 Jahre alt. Zwar ist dieser Fall besonders bemerkenswert, jedoch gibt es auf Okinawa erstaunlich viele Personen, die ein fast ähnlich hohes Alter erreichen.

Wissenschaftler versuchen seit geraumer Zeit, die Ursachen für die besondere Langlebigkeit dieser Japaner aufzufindig zu machen, die nicht nur sehr lange leben, sondern auch im höchsten Alter gesund und vital sind.

Es mag an der Kombination aus speziellen soziokulturellen Verhältnissen sowie dem lebenslangen Verzehr von Nahrungsmitteln und Kräutern wie Soja, Seefisch, Algen und Grünem Tee liegen, jedoch gilt dies für die meisten Japaner - nicht nur für die auf der Insel Okinawa.



Ein Merkmal ist jedoch unterschiedlich: Das Grundwasser der Insel, das als Trink-Wasser verwendet wird, durchläuft Gesteinsschichten aus Korallen-Sediment, welches das Wasser mit lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen anreichert. Diese Entdeckung lenkte die Aufmerksamkeit zahlreicher japanischer Wissenschaftler und Forschungsinstitute auf die Korallen der Küsten von Okinawa.

Korallen bestehen aus Polypen, die von einem Kalkskelett gestützt werden, das von weichem Gewebe umgeben ist. Teile der Korallen lösen sich mit der Zeit ab, rieseln zum Meeresgrund und versteinern zu Sediment. Das Sediment der Sango-Koralle besteht neben Calcium aus zahlreichen weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen, die für den Menschen lebensnotwendig sind.

Auch machen die Mineralien des Korallensediments das Wasser leicht alkalisch bzw. basisch. Saures Wasser, das einen niedrigen Härtegrad hat, wird mit Herz-Kreislauf-Krankheiten und einer höheren Sterblichkeit in Verbindung gebracht.

Mineralstoffpräparate zur Nahrungsergänzung enthalten oft nur einen Teil der Mineralien und Spurenelemente, die der Körper benötigt. Da diese synergetisch wirken, ist es wichtig, sie in einer natürlichen Kombination über die Nahrung aufzunehmen. So wie Himalayasalz liefert das Sediment der Sango-Koralle dem Körper alle essentiellen Mineralstoffe und Spurenelemente in einer Form, die der Körper schnell aufnehmen kann.

Mineralstoff-Mangel, wie er bei vielen Menschen vorherrscht, wird mit zahlreichen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Eine Nahrungsergänzung mit künstlichen Präparaten scheint oft keine Linderung zu bringen. Die Sango-Koralle dagegen liefert die lebenswichtigen Vitalstoffe auf natürlichem Wege in einer leicht verdaulichen Form. Dies scheint eine der Ursachen für die erstaunlichen therapeutischen Erfolge zu sein, die Natur-Mediziner mit der Sango-Koralle erzielen:

Entzündliche Arthritis wird deutlich gelindert, Schlafstörungen, Verstopfung, hoher Blutdruck, Allergien und das chronische Müdigkeitssyndrom - all diese Krankheiten scheinen durch eine Nahrungsergänzung mit Sango-Koralle wenn nicht vollständig geheilt, so doch zumindest deutlich gelindert zu werden. Dies berichten Heilpraktiker und Alternativmediziner überall auf der Welt, die die Sango-Koralle inzwischen bei ihren Patienten einsetzen und bemerkenswerte Erfolge verzeichnen.

Die vegetarischen Steck-Kapseln gefüllt mit Sango-Korallensediment können geschluckt oder bei saurem bzw. sehr weichem Leitungswasser geöffnet und in das Trinkwasser gegeben werden.

Dadurch wird der pH-Wert erhöht und auch Heißgetränke wie Kaffee gewinnen an Aroma. Eine Nahrungsergänzung ist völlig frei von Nebenwirkungen und zur Dauereinnahme geeignet. Unerwünschte Wechselwirkungen mit anderen Vitalstoffen treten nicht auf.

[Sango-Koralle bestellen](#)

Weiterführende Literatur:

- Barefoot, Robert; The Calcium Factor: The Scientific Secret of Health and Youth. Bokar Consultants, 2002.
- Barefoot, Robert; Barefoot on Coral Calcium. Wellness Publishing, 2001.
- Kriskker, Barbara; Das kraftvolle Sediment der Sango-Koralle. Raum und Zeit, 119/2002

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

108. Schwarzkümmelöl (reich an wichtigen Fettsäuren)

Wenn den alten Ägyptern beim Pyramiden-Bau der rechte Schwung fehlte, nahmen sie wahrscheinlich Schwarzkümmelöl, um sich zu regenerieren. Sie verwendeten es zur Anregung des Stoffwechsels, aber auch zur Heilung verschiedenster Krankheiten.

Im Ägyptischen Museum in Kairo können Sie eine mehr als 3500 Jahre alte Flasche mit Schwarzkümmelöl bewundern. Archäologen fanden sie bei der Mumie des Königs Tutenchamun. Inzwischen ist das Schwarzkümmelöl in der nächsten Hochkultur angekommen. Zwar bauen wir keine Pyramiden mehr, sehen aber dafür umso mehr im Mikrokosmos, und wissen jetzt, warum Schwarzkümmelöl ungeahnte Kräfte und Energien freisetzt. Und dazu noch wirksam heilt.

Der Schwarzkümmel (lat. Nigella) gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse und ist mit im Mittelmeerraum beheimatet. Eine Unterart davon, die Nigella sativa, stammt aus Nordafrika, Südeuropa sowie Vorderasien, wo ihre Samen schon früh als Gewürz und in der Heilkunde verwendet wurden.



Schwarzkümmel ist reich an wichtigen Fettsäuren, wie Linol-, Linolen-, Arachin-, Eicosen- und Eicosadiensäure. Die enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essenziell und spielen unter anderem eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Die besondere Kombination der Fettsäuren im Schwarzkümmel scheint die Wirksamkeit auszumachen.

Weiterhin enthält das Öl viele lebensnotwendige Aminosäuren, wie: Arginin, Asparagin, Cystin, Glutamin, Glycin, Leuzin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Serin, Threonin, Tryptophan, Tyrosin und Valin. Schwarzkümmelöl enthält insgesamt etwa 100 verschiedene Wirkstoffe.

Schwarzkümmel wirkt anregend und harmonisierend auf den Stoffwechsel. Besonders Allergiker und Asthmatiker nehmen Schwarzkümmelöl zur Nahrungsergänzung, da es das Immunsystem stärkt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden im Körper zu Gammalinolensäure und zu Prostaglandin (PGE1) umgewandelt. PGE1 wirkt entzündungshemmend, harmonisiert das Immunsystem und hemmt die Freisetzung allergischer Mediatoren. Das bedeutet, dass Reaktionen des Immunsystems verhindert werden, die krank machen. Dazu gehören sowohl Beschwerden wie Heuschnupfen als auch Autoimmunerkrankungen wie Schuppenflechte oder Rheuma. Schwarzkümmelöl verspricht Hilfe bei nahezu jedem Infekt.

Der Wirkstoff Nigellon wirkt gefäßerweiternd und sekretlösend. Asthmatiker erreichen ein deutlich verbessertes Lungenvolumen, haben weniger Atembeschwerden, und der Sekretauswurf wird verbessert.

Ein weiteres Anwendungsgebiet ist Diabetes. Amerikanische Studien konnten einen blutzuckersenkenden Effekt für Schwarzkümmelöl nachweisen.

[Schwarzkümmel-Öl Kapseln bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

109. Selen (bindet giftige Schwermetalle)

Selen ist ein starkes Antioxidans.

Es ist unerlässlich für die Erzeugung des Enzyms Glutathion-Peroxidase, das freie Radikale neutralisiert. Daraus folgt auch sein Einsatz bei Arthritis und Rheuma, zur Vorbeugung und begleitenden Therapie von Krebserkrankungen und zur Verlangsamung des Alterungsprozesses. Mittlerweile zeigen über 200 Studien, dass ein niedriger Selenspiegel das Krebsrisiko erhöht.

Das US-amerikanische National Cancer Institut begleitete eine Doppelblind-Studie über den **Einfluss von Selen auf Haut-, Darm- und Prostatakrebs**. Die Universität Bonn veröffentlichte die Zwischenergebnisse 1996. Die Studie begann 1983 und umfasste 1321 Patienten. Die eine Hälfte bekam täglich 200 mcg Selen, die andere Placebos.

Resultat: Die Krebshäufigkeit in der Selengruppe war signifikant niedriger (77 gegenüber 119). Die Sterblichkeitsrate war um 17 % niedriger. Am stärksten war der Einfluss auf Prostata- (13 zu 35), Darm- (8 zu 19) und Lungenkrebs (12 gegenüber 26. Dr. Peter Greenwald vom NCI folgerte: "Es gab zwei Ergebnisse dieser Studie. Erstens gab es keine Nebenwirkungen und zweitens sahen wir klar positive Auswirkungen auf drei häufige Krebsarten."



Niedrige Selenwerte sind auch ein Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen. Bei niedrigen Werten wurde mehr Arterien verengende Plaque gefunden. Dies könnte auf die Verhinderung der Oxidation von Blutfetten zurückzuführen sein.

Selen bindet giftige Schwermetalle.

Dadurch werden z.B. Cadmium und Quecksilber inaktiviert und ausgeschieden. Gerade Mit diesen beiden giftigen Schwermetallen kommen wir in unserer Umwelt häufig in Berührung. Aus Amalgam-Zahnfüllungen wird ständig Quecksilber freigesetzt. Cadmium ist Bestandteil von Auto- und Industrieabgasen sowie des Tabakrauchs.

Deckt die tägliche Ernährung den Bedarf an Selen?

Die Selengehalte in Lebensmitteln sind bei uns im allgemeinen gering. Männer kommen durchschnittlich auf 47 mcg, Frauen auf 38 mcg Selenaufnahmen täglich. Der Selenbedarf liegt zwischen mindestens 20 bis zu maximal 300 mcg Selen täglich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt einen Bedarf von 20 bis 100 mcg täglich für Kinder ab 10 Jahren und für alle Erwachsenen an. Vor allem bei einem Mehrbedarf durch Krankheiten oder durch schwere Belastungen könnten Selenzufuhren aus der Ernährung nicht ausreichend sein.

Wann besteht ein erhöhter Bedarf an Selen?

Bei alten Menschen finden sich häufiger niedrige Selenspiegel, vermutlich durch zunehmend einseitige, prozessierte Ernährung, aber auch durch geringere Aufnahmen an Lebensmitteln. Die ausreichende Selenversorgung ist aufgrund der vielen schützenden Funktionen im Alter besonders wichtig. Bei Rauchern sind oft hohe Cadmiumwerte bei meist niedrigen Selenspiegeln zu finden, auch bei erhöhter Quecksilberbelastung kann Selen fehlen. Bei einer Reihe von Krankheiten sind die Selenspiegel oft erniedrigt, das gilt z.B. für Rheuma, Herzkrankheiten und Krebs.

Welche Einnahmeform ist die beste?

Selenhefe ist die natürlichste Quelle für Selen und somit zu bevorzugen. Selenhefe enthält das Selen so, wie es auch in (naturbelassenen) Nahrungsmitteln zu finden ist. Der größte Anteil an Selen liegt bei der Selenhefe in Form von Selenomethionin vor, daneben sind weitere Selenverbindungen enthalten, die bisher noch nicht näher spezifiziert bzw. untersucht wurden.

Selenhefe und Selenomethionin werden als organische Selenverbindungen bezeichnet. Selenomethionin ist ein an Methionin gebundenes Selen (Selenoaminosäure, Aminosäurechelat).

Nicht organische Selenverbindungen wie Selenat und Selenit besitzen eine geringere Bioverfügbarkeit als organische Verbindungen.

Eine Studie zeigte, dass organische Formen von Selen eine etwa 70% bessere Bioverfügbarkeit aufweisen als anorganisches Selenit. [Janghorbani, M., et al., Amer. J. Clin. Nutr. 40:208-18(1984)] Selenocystein ist tierischen Ursprungs und als Nahrungsergänzung nicht zu empfehlen.

Welche Form von Selen empfehlen Experten?

- Dr. Philip Wagner von der Oregon State University:

Nur die natürliche Form von Selen, wie sie in Nahrungsmitteln vorkommt, kann die Entwicklung bestimmter Krebsarten hemmen.

Reines Selenomethionin ist nicht so wirksam wie natürliches Selen aus Pflanzen oder Hefe.

- Dr. Peter Surai vom Scottish Agricultural College:

Organisches Selen, wie es in Hefe vorkommt, ist eine bevorzugte Zufuhrform zur Erhaltung einer guten Gesundheit.

Die Zufuhr von Selenhefe bietet optimale Sicherheit

[Selen 200 µg jetzt online bestellen](#)

[Selen 50 µg jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

110. Serotonin (bei Mangel eine Depressionserkrankung möglich)

Bedeutung und Funktion

Eine der Ursachen für Depressionen ist häufig eine Stoffwechselstörung im Gehirn. Viele Depressive haben ein Defizit an Serotonin. Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter), der den Informationsaustausch zwischen den Gehirnzellen (Neuronen) ermöglicht. Ein Mangel an Serotonin kann eine Depressionserkrankung verursachen.

Vorkommen

Die Organe, in denen Serotonin im menschlichen Organismus vorkommt, sind Gehirn (0,1 bis 0,5 ppm) und Darm (1 bis 5 ppm). Einige Pflanzen bzw. deren Früchte (Bananen, Trauben, Äpfel, Ananas und Pflaumen) enthalten Spuren des Neurotransmitters. Serotonin kann nicht künstlich hergestellt oder in größeren Mengen aus Pflanzen oder Tieren isoliert werden.

Die chemische Substanz Serotonin

Serotonin ist ein relativ kleines organisches Molekül mit einer Aminogruppe, das im Stoffwechsel des Menschen gebildet wird. Es zählt zur Stoffklasse der biogenen Monoamine. Es besitzt einen aromatischen Kohlenstoffsechsering und einen heterocyclischen Fünfering mit einem Stickstoffatom.

Die Biosynthese und der Stoffwechsel von Serotonin

Die Darstellung und die Verstoffwechslung sind sehr gut aufgeklärt, doch etwas kompliziert: Serotonin entsteht aus Tryptophan durch Hydroxylierung (eine OH-Gruppe wird an den Kohlenstoffring angelagert, es entsteht 5-Hydroxytryptophan) und Decarboxylierung (Kohlendioxid wird abgespalten). Der Abbau erfolgt auf verschiedenen Wegen, u. a. durch oxidative Desaminierung (die NH₂-Gruppe wird abgespalten), und zu verschiedenen anderen Substanzen wie z.B.: Melatonin; sekundären und/oder tertiären Aminen. Diese Substanzen erfüllen wiederum wichtige Funktionen im Gehirn.

Serotonin und Depression

Sehr gut untersucht ist der Zusammenhang zwischen dem Aminstoffwechsel und der depressiven Erkrankung. Viele depressive Patienten haben einen um 50% verminderten Serotoningehalt im Serum (gemessen im Zustand des für Depressionen typischen morgendlichen Stimmungstiefs). Auch die Ausscheidungsrate des Endproduktes des Serotoninstoffwechsels (5-Hydroxy-Indolessigsäure) im Harn ist entsprechend geringer. Man erklärt sich die verminderte Serotoninkonzentration durch eine geringere Aktivität des Enzyms, welches die Umsetzung von 5-Hydroxytryptophan zu Serotonin ermöglicht.

Präparate, welche die körpereigene Serotoninproduktion anregen:

[5-HTP \(5-Hydroxytryptophan\)](#)

[NADH \(Coenzym 1\)](#)

[Vitamin B1 \(Thiamin\)](#)

[Vitamin B3 \(Niacin\)](#)

[Vitamin B6 \(Pyridoxin\)](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

111. Shiitake ("Lebenselixier" und "Blutaktivator")

In Asien gehört der Shiitakepilz schon seit Jahrhunderten zum sogenannten Medizinschatz. Aber auch in Amerika und Europa gewinnt er als Heilmittel zunehmend an Bedeutung.

Shiitake besitzt einen exzellenten Nährwert: getrocknet enthält er 25,9 % Proteine (frisch 2,22 - 2,60 %), 67 % Kohlehydrate, 0,6 - 8 % Fett sowie 18 Aminosäuren. In der (sonnen-)getrockneten Form ist Shiitake eines der seltenen Lebensmittel mit einem hohem Anteil an Pro-Vitamin D (0,06 - 0,27 mg%). Überdies enthält er reichlich B-Vitamine, besonders B1, B2 und Niacin, sowie über 30 verschiedene Enzyme.

Die traditionelle chinesische Medizin setzt den Shiitake bei Erkältungen, Schwächezuständen, Magenverstimmungen, Allergien und allgemein zur Verlangsamung von Alterungsprozessen ein. Aus der Ming-Dynastie (1368-1644) sind uns die ersten Aufzeichnungen zu den heilenden Wirkungen des Shiitake überliefert, sie sprechen von dem Pilz als "Lebenselixier" und "Blutaktivator".

Dem Arzt Wu Shui war aufgefallen, dass regelmäßiger Shiitake-Genuss die Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöht, bei Kreislauferkrankungen eine Besserung herbeiführt und allgemein kräftigend und belebend wirkt.

Als vorbeugende Maßnahme gegen Altersbeschwerden wird der Shiitake auch von den Wissenschaftlern der Chinesischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften in Peking empfohlen und bei der Landbevölkerung propagiert.

Amerikanische und chinesische Wissenschaftler bestätigen unabhängig voneinander die starke Schutzwirkung gegen Grippe. Mehrere klinische Studien weisen die blutfettsenkende Wirkung von Shiitake-Extrakten nach.

Nach Ergebnissen amerikanischer und japanischer Forscher wandelt der regelmäßige Verzehr dieses Pilzes das schädliche LDL-Cholesterin im Blut in das nützliche HDL-Cholesterin um.



Diese Ergebnisse beziehen sich nicht nur auf Tierversuche, sondern auf mehrere Studien an großen Gruppen, die von Patienten gewonnen wurden.

Weitere Studien belegen eine Normalisierung des Blutdrucks und eine bemerkenswerte Schutzwirkung gegen einen besonders hartnäckigen Grippevirus. Besserungen zeigten sich auch bei Migräne, Gelenkentzündungen und Rheuma.

Seit den siebziger Jahren wird auch die Krebs hemmende Wirkung intensiv erforscht. Besonders viele Berichte gibt es sowohl aus Japan und China, als auch aus Amerika über eine tumorhemmende Wirkung des Shiitake.

Der enthaltenen Wirkstoff Lentinan soll die Killerzellen mobilisieren und andere körpereigene Schutzmechanismen stärken. Lentinan ist inzwischen in Japan als Medikament für die Behandlung von Magenkrebs zugelassen.

Der Shiitake ist sehr mineralreich, besonders der Zinkgehalt ist interessant. Zink ist ein wichtiges Element zur Unterstützung des Immunsystems. Der Shiitake enthält außerdem reichlich Kalium, das den Zellstoffwechsel unterstützt.

Shiitake enthält darüber hinaus viele Vitamine, darunter insbesondere die Vitamine der B-Gruppe, die eine Vielzahl von Körpervorgängen koordinieren, das Vitamin B1 für Nerven und Herz und das Vitamin B2 für Wachstum und Abwehrkräfte.

MIC-3 Shiitake Myzel bestellen

Literatur:

- Jones K. Shiitake: The Healing Mushroom. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1995.
- Jones K. Shiitake: A major medicinal mushroom. Alt Compl Ther 1998;4:53-9 [review].
- Taguchi I. Clinical efficacy of lentinan on patients with stomach cancer: End point results of a four-year follow-up survey. Cancer Detect Prevent Suppl 1987;1:333-49.
- Matsuoka H, Seo Y, Wakasugi H, et al. Lentinan potentiates immunity and prolongs survival time of some patients. Anticancer Res 1997;17:2751-6.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

112. Sibirischer Ginseng (spürbar mehr Energie)

Ginseng gilt traditionell als immunstärkende Heilpflanze. Medizinisch wirksam sollen die Inhaltsstoffe in den Wurzeln sein. Bekannt sind zur Zeit 3 Ginseng-Arten: Sibirischer Ginseng, koreanischer Ginseng und amerikanischer Ginseng. Alle drei Arten gehören jedoch der selben Pflanzenfamilie an und haben daher ein ähnliches Wirkungsspektrum.

Sibirischer Ginseng stammt ursprünglich aus dem Süd-Osten Russlands, dem nördlichen China, Japan und Korea. Koreanischer Ginseng, auch asiatischer roter oder weißer Ginseng genannt, wird schon seit tausenden von Jahren in der chinesischen Medizin als allgemeines Stärkungsmittel, Energielieferant und als Mittel für Langlebigkeit und Vitalität genutzt. (1)

Auch sibirischer Ginseng wird schon seit über 2000 Jahren in der chinesischen Medizin zur Steigerung des Wohlbefindens und bei Atemwegs- und anderen Infektionen genutzt. Ginseng soll außerdem das Verdauungssystem stärken.

Die amerikanischen Völker haben Ginseng als Heilpflanze bei Verdauungsproblemen und als Immun- und sexuelles Stärkungsmittel angewendet.

Der russische Arzt Brekhman hat in Studien festgestellt, dass Ginseng auch als Beruhigungs- und Stärkungsmittel in Stress-Situationen wirksam ist und einen stressbedingt erhöhten Blutdruck beruhigen kann. Solche pflanzlichen Beruhigungsmittel dürfen keine Nebenwirkungen oder gravierende physiologische Veränderungen hervorrufen.

Als gesundheitlich wirksame Inhaltsstoffe sind in Studien die so genannten Saponin-Triterpen-Glycoside ermittelt worden. Sie werden auch als so genannte Ginsenocide bezeichnet.

Dies sind Stoffe, die zu der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehören und u.a. antioxidative Eigenschaften haben. Antioxidantien sind Stoffe, die freie Radikale, also Stoffe, die durch falsche Ernährung und Stress im Körper gebildet werden und Zellen schädigen, unschädlich machen können.

Sie können so das Risiko der Entstehung von ernährungsbedingten Krebserkrankungen oder Gefäßablagerungen (=Arteriosklerose) vermindern.

In verschiedenen Studien konnte außerdem festgestellt werden, dass Ginseng die körperliche Leistungsfähigkeit steigert, indem es die Sauerstoffaufnahme verbessert. So konnte 1986 in einer japanischen Studie gezeigt werden, dass Ginseng-Extrakte die Sauerstoff-Aufnahme in arbeitenden Muskelzellen verbessert und so die Muskelleistung erhöht.

In weiteren Studien konnte gezeigt werden, dass Ginseng den Blutdruck bei Menschen mit erhöhten oder zu niedrigen Werten normalisiert. In einer 1996 in Japan durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, dass Ginseng auch das Risiko der Entstehung von Magengeschwüren vermindern kann.

In einer 1987 in Deutschland durchgeführten doppelblinden Studie konnte außerdem festgestellt werden, dass Ginseng-Extrakte das Immunsystem stärken und so eine größere Resistenz des Körpers gegenüber Infektionen bewirken können.

bestellen

Quellen:

(1) Dupler, D.: Siberian Ginseng. In: Gale encyclopedia of alternative medicine; Gale Group, 2001.

[<< Inhalt](#)



113. SOD (das Super-Enzym mit Zellschutzfunktion)

SOD (Superoxid Dismutase)

SOD ist ein Enzym, das in fast allen Zellen des Körpers vorkommt. SOD kann vom Körper auf zwei verschiedene Weisen mit Mangan oder mit Kupfer und Zink gebildet werden. Sind diese Mineralstoffe nicht ausreichend vorhanden, kann der Körper nicht mehr genügend SOD bilden.

SOD ist ein wirksamer Radikalfänger. Es dient im Körper dem Schutz vor der Zellzerstörung durch freie Radikale. Dabei ist zu beachten, dass es auch vor dem sehr aggressiven Superoxidradikal schützt.

Zahlreiche unserer so genannten Zivilisationserkrankungen, wie Krebs, Alzheimer, etc. werden mit einer übermäßigen Belastung durch Freie Radikale in Zusammenhang gebracht. Zudem bringen Krankheiten selbst große Mengen von Freien Radikale hervor, welche Gewebeerstörungen auslösen.

Gleichzeitig produziert der Körper nicht immer eine ausreichende Menge an SOD-Enzymen. Hier hat eine ergänzende Einnahme von SOD-Enzymen sich als nützlich erwiesen.

Bei Diabetikern kann SOD aufgrund seiner antioxidativen Wirkung in der Vorbeugung von diabetischen Folgeschäden angewendet werden.

Da bestimmte Freie Radikale das Gewebe schwächen, wird auch bei Arthrose und Arthritis die Einnahme von SOD empfohlen. In einer Studie mit an Arthrose bzw. Arthritis erkrankten Patienten, wurde festgestellt, dass durch SOD Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen gelindert werden konnten.

Durch die antioxidative Wirkung schützt SOD den Körper auch vor einem vorzeitigen Alterungsprozess. Sogar in den Hautzellen findet sich SOD und schützt die Haut vor Schädigungen, wie z.B. Altersflecken und Falten.

[SOD jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

114. Soja Isoflavone (bei Wechseljahreserscheinungen)

Soja-Isoflavone gehören zu den Phyto-Östrogenen, die den natürlichen Hormonhaushalt unterstützen können.

Wechseljahre:

Japanerinnen bleiben von Wechseljahreserscheinungen weitgehend verschont. Sie kennen nicht einmal ein Wort für Hitzewallungen. Wie kommt das? In Asien wird viel Soja gegessen. Soja enthält Phyto-Östrogene, das sind wirksame sekundäre Pflanzenstoffe, die dabei helfen können, den natürlichen Hormonhaushalt zu unterstützen. Phyto-Östrogene können sich auch günstig auf den Knochenstoffwechsel auswirken und wirken zudem als Antioxidantien.

Das pflanzliche Phyto-Östrogen und das menschliche Hormon Östrogen können sich beide mit dem Zellkern verbinden. Ist die Östrogen-Konzentration in der Zelle zu hoch, dann konkurrieren die milden Phyto-Östrogene mit dem hochaktiven Hormon Östrogen um die Bindungsstellen auf dem Zellkern. Dadurch können sich nicht so viele Östrogene mit dem Zellkern verbinden und ihn zu sehr stimulieren. Während der weiblichen Wechseljahre ist die Östrogenkonzentration hingegen zu niedrig, dann können die Phyto-Östrogene an den freien Bindungsstellen des Zellkerns andocken und so den Stoffwechsel unterstützen.



Krebs:

Das Interesse am Antikrebs-Effekt von Soja Isoflavonen konzentrierte sich aus zwei wesentlichen Gründen zuerst auf Brustkrebs: die niedrigen Brustkrebs-Sterberaten in asiatischen Ländern, in denen Soja-Nahrungsmittel konsumiert werden und die antiöstrogenen Auswirkungen von schwachen Östrogenen.

Daten aus Tierversuchen, insbesondere kürzlich durchgeführte Untersuchungen, lassen darauf schließen, dass Soja ein beträchtliches Versprechen hält, das Brustkrebs-Risiko zu reduzieren.

Cholesterin:

Soja-Isoflavone senken den Cholesterinspiegel, ergab eine Studie an der University of Minnesota in den Vereinigten Staaten. Dabei nahmen Frauen mit normalem bis leicht erhöhtem Cholesterinspiegel in drei Zyklen, die jeweils 93 Tage dauerten, entweder 7,1 Milligramm (Kontrollgruppe), 65 Milligramm oder 132 Milligramm Isoflavone pro Tag zu sich. Die Studie zeigte, dass eine Erhöhung der Soja-Isoflavon-Dosis den positiven Effekt auf den Blutfettspiegel begünstigt: So senkte die tägliche Aufnahme von 132 Milligramm Soja-Isoflavonen den LDL-Spiegel um 6,5 Prozent.

Osteoporose:

Studien mit Nagetieren, denen die Eierstöcke entfernt wurden, zeigten ziemlich übereinstimmend, dass Sojaprotein oder individuelle Isoflavone den Knochenverlust fast so wirksam wie Östrogen verzögern. Wichtiger noch, einige kurzfristige Studien, die an Frauen in und nach der Menopause vorgenommen wurden, zeigen, dass die Sojaaufnahme die Knochenmineraldichte (BMD - bone mineral density), insbesondere an der Wirbelsäule, positiv beeinflusst.

Soja Isoflavone können Sie [hier](#) bestellen.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

[<< Inhalt](#)

115. Soja Protein (Versorgung mit hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß)

Eine gesunde Ernährung ist unerlässlich für ein gesundes und aktives Leben. Ein wichtiger Nahrungsbestandteil sind die Proteine bzw. Aminosäuren. Diese haben zahlreiche Aufgaben im Organismus und spielen beispielsweise eine wichtige Rolle beim Aufbau von Zellen, Geweben und Muskeln, der Regulierung zahlreicher Stoffwechselfvorgänge und der körpereigenen Infektabwehr.

Insbesondere bei körperlicher oder geistiger Beanspruchung sowie einseitiger oder vegetarischer Ernährungsweise ist Sojaprotein eine ideale Nahrungsergänzung. Da Sojaprotein garantiert frei von Milchzucker ist, eignet es sich auch bestens für Personen, die aufgrund einer Laktose-Intoleranz auf Milchprodukte verzichten.

Sportler schätzen Soja-Protein um einen erhöhten Proteinbedarf auszugleichen, der z.B. durch den im Krafttraining angestrebtem Muskelaufbau oder dem Verschleiß der Muskelfasern bei Ausdauerbelastungen entsteht.

Soja besitzt eine Biologische Wertigkeit von 85 und versorgt den Körper mit hochverdaulichem Eiweiß, das qualitativ mit dem tierischen Eiweiß gleichzusetzen ist. Sojaprotein enthält alle essentiellen (lebenswichtigen) Aminosäuren und reicht somit zur vollständigen Deckung des Proteinbedarfs aus.

Sojaprotein ist als rein pflanzliches Produkt frei von Cholesterin. Bei Personen mit einem hohem Cholesterinspiegel kann eine Umstellung der Ernährung mit einem Wechsel von tierischem Eiweiß auf Sojaprotein eine erhebliche Senkung des Gesamtcholesterinspiegels sowie des LDL-Cholesterins (so genanntes „schlechtes Protein“ bewirken.

Die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA kam nach einer Analyse von 38 Studien zu dem Schluss, dass eine Ernährungsumstellung mit der Zufuhr von 25 mg Sojaprotein pro Tag dazu beitragen kann, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Zudem enthält Soja die Isoflavone Genistein und Daidzein. Diesen sogenannten Phytoöstrogenen wird eine ganze Reihe von Vorteilen für die Gesundheit zugeschrieben. Isoflavone unterstützen durch ihre antioxidativen Eigenschaften die körperlichen Abwehrkräfte und können einen gewissen Schutz vor Osteoporose, (Wechseljahrebeschwerden) und Brustkrebs bieten. (Tipp: Die Soja-Isoflavone werden auch als Einzelpräparat angeboten).

In zahlreichen Studien konnte die gesundheitsförderliche Wirkung von Soja-Protein gezeigt werden. Trotz intensiver Forschung ist allerdings noch immer nicht genau bekannt, worauf die Wirkung des Soja-Proteins zurückzuführen ist.

Experten vermuten, dass sie durch eine Steigerung der Gallensäure-Sekretion zustande kommt, die die Entfernung von Cholesterin aus dem Blut beschleunigt. Andere Theorien vermuten, dass das Soja-Protein die Leber dazu stimuliert, das LDL-Cholesterin aus dem Blut zu entfernen, dass die Isoflavone im Soja als Antioxidantien wirken oder die Blutgefäßerweiterung unterstützen.

Somit könnte die Oxidation von LDL-Cholesterins reduziert und seine Ablagerungen in den Arterienwänden vermindert werden.

Welche Theorie auch immer zutrifft, die enthaltenen Isoflavone haben nicht nur eine Schutzfunktion für das Herz. Einige Experten halten sie für die wichtigsten Substanzen in der Sojabohne, denn Isoflavone zusammen mit den Lignanen, die auch in Soja enthalten sind, haben strukturelle Ähnlichkeiten mit dem Hormon Östrogen.

Bei Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter scheint ein erhöhter Östrogenspiegel einer der Risikofaktoren für Brustkrebs und andere hormonabhängige Krebsformen von Eierstöcken und Gebärmutter zu sein. Da Östrogen an die so genannten Beta-Östrogenrezeptoren von Brust-, Eierstock- und Gebärmutterzellen bindet, können große Mengen dieses Hormons eine unkontrollierte Verdopplung der DNA und Zellteilung fördern - diesen Vorgang nennen wir Krebs.

Spannend an den Phyto-Östrogenen in Soja ist nun, dass sie durch ihre dem Human-Östrogen ähnliche Form und Struktur auch an die Östrogenrezeptoren binden können, aber viel schwächer wirken als das Original. Es scheint als seien sie dazu in der Lage, das Risiko eines unkontrollierten Teilungsprozesses zu vermindern.

Dr. Michael Morton, wissenschaftlicher Leiter des BioClinical Research Services Laboratory in Wales, UK, will diese Wirkung der Phyto-Östrogene nutzen: "Eine aktuelle Studie zeigt, dass das Phyto-Östrogen Genistein, das Hauptisoflavon in Soja, in Laborversuchen mit ähnlicher Affinität an die Beta-Östrogenrezeptoren bindet wie Tamoxifen, ein Medikament, das zur Vorbeugung und zur Behandlung von Frauen mit Brustkrebs eingesetzt wird."

Genistein scheint außerdem eine starke Wirkung auf das Zellwachstum und die Zellregulierung zu haben. Es hilft, die Aktivität von Enzymen, die für die Zellteilung nötig sind, zu unterdrücken und die Bildung neuer Blutgefäße zur Versorgung entstandener Krebszellen zu verhindern.

Aber das ist noch nicht alles. Bei Frauen vor den Wechseljahren scheinen die Phyto-Östrogene aus Soja die Human-Östrogenwirkung abzuschwächen. Bei Frauen nach den Wechseljahren kann die Phyto-Östrogenwirkung, und sei sie auch noch so schwach, die negativen Kurz- und Langzeiteffekte der mit der Menopause einhergehenden hormonellen Veränderung deutlich lindern. Studien haben gezeigt, dass 40 g zusätzlich aufgenommenes Sojaprotein am Tag den Mineralgehalt in der Wirbelsäule verbessern und auch Menopausensymptome wie Hitzewallungen lindern können.

In Ländern wie Japan, in denen täglich schätzungsweise 20 - 50 mg Phyto-Östrogen konsumiert werden, ist das Brustkrebsrisiko fünf bis achtmal niedriger als in Westeuropa mit einem durchschnittlichen Verzehr von etwa 1 mg/Tag.

[Reines Soja-Protein jetzt online bestellen](#)
[Soja-Isoflavon-Komplex jetzt online bestellen](#)

Literatur:

- Meta-analysis of effects of soya protein intake on serum lipids in humans. Anderson JW et al. New England Journal of Medicine. 1995; 333(5): 276-282.
- Effects of soya isoflavones on oestrogen and phytoestrogen metabolism in premenopausal women. Xu X et al. Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention: vol. 7, 1101 - 1108, 1998.
- The effect of dietary soya supplementation on hot flushes. Albertazzi P et al. Obstetrics and Gynecology: vol. 91, No.1, January 1998.
- Soya protein and isoflavones: their effects on blood lipids and bone density in postmenopausal women. Potter S et al. American Journal of Clinical Nutrition: 1998; 68 (supl):1375s - 9s.
- Setchell K.D, Cassidy A Dietary isoflavones: biological effects and relevance to human health. J Nutr. 1999; 129:758S-767S.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

116. Spirulina (mit wertvollen Vitalstoffen und Proteinen)

Die Spirulina-Algen (= "die Spiralförmige") gehören zu den Blaualgen und werden auch als so genannte "Cyanobakterien" bezeichnet. Ihre grüne Farbe erhalten sie durch das Chlorophyll (=grüner Blattfarbstoff) und ihre blaue Farbe durch das Protein "Phycocyanin".

Dieses Protein stimuliert die blutbildenden Stammzellen im Körper und begünstigt so die Bildung von roten und weißen Blutkörperchen. Die weißen Blutkörperchen (=Leukozyten) sind an der Bildung von so genannten Antikörpern beteiligt und aktivieren so die Immunabwehr.

Spirulina-Algen kommen hauptsächlich in salzreichen Seen in Zentral- und Süd-Amerika, aber auch in Afrika, vor. Sie ist eine sehr nährstoffreiche Alge und war daher ein wichtiges Grundnahrungsmittel der Azteken. Spirulina enthält neben den B-Vitaminen noch Gamma-Linolensäure, Mineralstoffe (z.B. Calcium, Magnesium, Selen), Spurenelemente, Proteine und Bioflavonoide. Diese Nährstoffe haben eine hohe Bioverfügbarkeit und sind daher für den Menschen leicht zu resorbieren.



Bioflavonoide gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe und haben hauptsächlich antioxidative Eigenschaften. Daher hat Spirulina ein hohes antioxidatives Potential, wodurch sie erhebliche gesundheitlich positive Wirkungen auf den Körper ausüben kann. Antioxidantien sind Stoffe, die so genannte freie Radikale, also Stoffe, die durch Stress und falsche Ernährung gebildet werden und Zellen schädigen, unschädlich machen können.

In verschiedenen Testreihen und Tierstudien konnte festgestellt werden, dass Spirulina bzw. Spirulina-Extrakte antikanzerogene (=tumorhemmende), antiallergische und leberschützende Eigenschaften haben können.

Spirulina ist mit einem Proteinanteil von 65% eine gute Proteinquelle. Das Protein dieser Alge ist relativ hochwertig, da es alle essentiellen (=lebenswichtigen) Aminosäuren enthält.

Nicht nur aufgrund des hohen Proteingehaltes, sondern auch aufgrund ihres hohen Nährstoffgehaltes, speziell an Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A, wird Spirulina u.a. bei unterernährten Kindern in Indien, die meist einen Vitamin A-Mangel haben, zur Verbesserung des Ernährungsstatus eingesetzt.

Spirulina hat außerdem einen relativ hohen Gehalt an Vitamin B12. Dadurch ist diese Alge vor allem für strenge Vegetarier, die aufgrund ihrer fleisch- und milchlosen Ernährung relativ schnell eine Vitamin B12-Unterversorgung erleiden, eine gute Vitaminquelle.

Spirulina hat außerdem einen hohen Gehalt an der essentiellen (=lebenswichtigen) Fettsäure Gamma-Linolen-Säure. Diese Fettsäure baut der Körper zu entzündungshemmenden Prostaglandinen ab, die hilfreich bei rheumatischer Arthritis sein können. Außerdem kann Gamma-Linolen-Säure erhöhte Blutfettspiegel senken und somit das Risiko der Entstehung einer Arteriosklerose aufgrund von Cholesterinablagerungen in den Adern vermindern.

In verschiedenen Tierstudien konnte gezeigt werden, dass Spirulina das Immunsystem, vor allem die Bildung von Antikörpern, stimuliert. In einer Studie an Ratten konnte festgestellt werden, dass eine regelmäßige Spirulina-Zufuhr das Wachstum der körpereigenen Darmflora, inklusive der Lactobazillen, positiv beeinflusst.

[Spirulina jetzt bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

117. System Six (der 6-Stufen Plan gegen Ihr Fett)

Sys-6-Plus ist eine nach den neuesten Erkenntnissen entwickelte Rezeptur zur Gewichtreduzierung. Es ist das einzige Produkt, das sechs der effektivsten Inhaltsstoffe kombiniert. Alle sechs Inhaltsstoffe wirken synergistisch um die Wirksamkeit der einzelnen Inhaltsstoffe zu verbessern.

1. Kontrolle des Hungergefühls mit Citrimax™ & Spirulina

Citrimax™ hat in verschiedenen Doppelblind-Studien bewiesen, dass es den Appetit verringern und Fettablagerungen vorbeugen kann. Die natürlichen Inhaltsstoffe werden aus der Frucht *Garcinia Cambogia* gewonnen. Spirulina, auch als die "Grüne Supernahrung" bekannt, verringert ebenfalls den Appetit und verbessert die Leistungsfähigkeit.

2. Fettverbrennung mit L-Carnitin

L-Carnitin ist ein wirksamer Fettverbrenner. In einer klinischen Studie mit 400 übergewichtigen Personen konnte nach einer achtwöchigen Einnahme von L-Carnitin und Chrom-Picolinat ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von 15 Pfund erzielt werden.

3. Abbau bestehender Fettpolster durch Lipotrope (fettlösende Substanzen)

Lipotrope sind Substanzen die bestehende Fettpolster aufbrechen, so dass Sie von den Fettverbrennern wie L-Carnitin besser verbrannt werden können.

4. Steigerung der Muskelmasse mit Chrom-Picolinat

Das patentierte Chrom-Picolinat und Chromat™ enthalten ein lebensnotwendiges Spurenelement mit dem 90% der Amerikaner unterversorgt sind. Chrom spielt eine Schlüsselrolle bei der Bildung von Muskelmasse und der Vermeidung des Heißhungers auf Süßigkeiten. Eine Steigerung der Muskelmasse sieht nicht nur gut sondern steigert auch den Kalorienverbrauch.

5. Steigerung des Energieverbrauchs durch Thermogene Kräuter

Sys-6-Plus wurde nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und enthält vier thermogene Kräuter die den Energiebedarf steigern wodurch mehr Kalorien verbrannt werden.

6. Verbesserung der Nährstoffzufuhr durch Vitamine und Mineralien

Die meisten Produkte vernachlässigen die Nährstoffzufuhr. Zusätzliche Nährstoffe ermöglichen eine optimale Funktion des Stoffwechsels und somit auch einen optimalen Kalorienverbrauch.

Vermeiden Sie den Jojo-Effekt!

Ändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten!

Leben Sie nach dem Sys-6-Konzept!

Sport:

Treiben Sie mindestens dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten lang Sport. Günstig sind Ausdauersportarten wie Fahrradfahren, Walking, Laufen und Aerobic. Bauen Sie das Training langsam auf, damit es zu keinem Zeitpunkt zu Überbelastungen mit Herzrasen, Atemnot oder Unwohlsein kommt. Über die Pulsfrequenz können Sie Ihr Training kontrollieren. Der ideale Pulsschlag für ein fettreduzierendes Ausdauertraining für gesunde Freizeitsportler liegt zwischen 120 und 140 Schlägen pro Minute.

Ernährung:

Essen Sie Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt (z.B. Obst & Gemüse) sowie fettarme proteinreiche Lebensmittel (z.B. Fisch). Vermeiden Sie versteckte Fette (fette Wurst, frittierte Speisen) und zusätzliche Fette (wie Mayonnaise). Vermeiden Sie Süßigkeiten und Knabbereien.

[System Six jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

118. Taurin (zur Belebung von Geist und Körper)

Der Name Taurin ist von "taurus" (Stier) abgeleitet, da diese Substanz in den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts in der Ochsen-galle gefunden wurde.

Taurin zählt zur Gruppe der Aminosäuren, obwohl es im Gegensatz zu anderen Aminosäuren nicht am Aufbau struktureller Proteine beteiligt ist. Da Taurin vom Körper selbst gebildet werden kann, zählt es nicht zu den essentiellen Nährstoffen.

Die zahlreichen Aufgaben, die Taurin im Körper erfüllt, machten es jedoch zu einem beliebten Nahrungsergänzungsmittel. Richtig populär wurde Taurin zur Belebung von Geist und Körper als Zusatz in so genannten Energy Drinks.

Taurin ist Bestandteil einer Reihe kleinerer Proteine und Neurotransmittern (Nervenbotenstoffen), die für Nervenfunktionen wichtig sind. Es kann auch die Zellmembranen im Herzen, in den Nerven und Blutplättchen beruhigen und stärken.

Taurin hat außerdem eine antioxidative Wirkung, das bedeutet es macht freie Radikale unschädlich. Zudem unterstützt Taurin die Funktion der Gallensäuren und trägt zu einem gesunden Fettstoffwechsel bei.

Erniedrigte Taurinspiegel werden mit Netzhautdegeneration, retardiertem Wachstum und Kardiomyopathie in Verbindung gebracht. Taurin wird klinisch zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypercholesterinämie, Anfallsleiden, Augenerkrankungen, Diabetes mellitus, Alzheimer-Krankheit, Leberfunktionsstörungen, Mukoviszidose und Alkoholismus eingesetzt. Personen mit Taurindefiziten sind anfälliger für Gewebeschädigungen durch Umweltgifte wie z.B. Aldehyde, Chlor und bestimmte Amine.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In mehreren Studien erwies sich Taurin als sicheres und wirksames Therapeutikum zur Behandlung verschiedener kardiovaskulärer Erkrankungen. In klinischen Untersuchungen ließ sich durch eine Taurin-Supplementation über zwei bis drei Wochen der Cholesterinspiegel im Serum im Vergleich zu Placebo senken.

Darüber hinaus trägt Taurin zur Regulation des intrazellulären Kalziumspiegels bei und schützt so auch den Herzmuskel vor Störungen der intrazellulären Kalziumhomöostase, die ihrerseits das Absterben von Zellen und daraus resultierende Herzmuskelschädigungen hervorrufen können.

Die vorbeugende Wirkung von Taurin gegen Herzrhythmusstörungen ist gut dokumentiert. Weitere Studien belegen, dass Taurin in der Lage ist, den Blutdruck zu senken.

Anfallsleiden

Die Wirksamkeit von Taurin in der Behandlung von Anfallsleiden wurde in mehreren Studien untersucht. Bei Epilepsie-Patienten lässt sich gehäuft eine Störung des Taurin- und des Glutaminsäurestoffwechsels nachweisen. Vermutlich beruht die antiepileptische Wirksamkeit von Taurin auf seiner Fähigkeit, die Glutaminsäurekonzentration im Zentralnervensystem im Normbereich zu halten.

Netzhautdegeneration

Die Netzhaut von Wirbeltieren enthält große Mengen an Taurin. Bei Katzen konnte nachgewiesen werden, dass ein Taurinmangel die lichtempfindlichen Zapfen der Retina schädigt. Die Folge ist eine dauerhafte Retinadegeneration.

Beim Menschen wird ein Zusammenhang zwischen der Retinitis pigmentosa und Störungen des Taurinstoffwechsels vermutet.

Das in der Netzhaut enthaltene Taurin reguliert den osmotischen Druck, stabilisiert die Zellmembranen und die Kalziumionenkonzentration, hemmt die Lipidperoxidation nach Exposition gegenüber Oxidantien und verfügt zudem über antioxidative Eigenschaften als Radikalfänger.

Wachstum und Entwicklung

In weiteren Studien, wurden Taurindefizite bei flaschenernährten frühgeborenen und termingerecht geborenen Säuglingen untersucht. In der Muttermilch ist Taurin in hohen Konzentrationen enthalten; diese nehmen jedoch während der ersten Lebensmonate des Säuglings beträchtlich ab. Da der Mensch Taurin nur in begrenztem Umfang selbst synthetisieren kann und die Fähigkeit zur Speicherung von Taurin beim Säugling eingeschränkt ist, ist die Taurinzufuhr mit der Nahrung für eine normale Entwicklung während der Neonatalphase unerlässlich.

Untersuchungsergebnisse zu den Wirkungen von Taurin auf Wachstum und Entwicklung des Menschen deuten darauf hin, dass ein Taurinmangel neurologische Defekte wie z.B. Störungen der Motorik und der Hirntätigkeit, Wachstumsverzögerungen und Netzhautdegenerationen nach sich ziehen kann. Auch Tiermodelle und In-vitro-Studien stützen die These, dass Taurin für einen normalen Wachstums- und Entwicklungsprozess unverzichtbar ist.

Diabetes mellitus

Tierexperimentelle und klinische Studien belegen, dass die Taurin-Supplementation bei Patienten mit insulinabhängigem Diabetes mellitus (Typ-I-Diabetes) eine Besserung verschiedener diabetischer Komplikationen bewirkt. Es wurde festgestellt, dass Taurin den Blutzuckerspiegel und den Insulinspiegel günstig beeinflusst und die Glykogensynthese steigert. Darüber hinaus spielt es möglicherweise eine Rolle für die Funktion und die Integrität der Betazellen des Pankreas. Bei insulinpflichtigen Diabetikern war der Taurinspiegel sowohl im Plasma als auch in den Thrombozyten erniedrigt, konnte aber durch eine orale Supplementierung normalisiert werden.

Alzheimer-Krankheit

Bei Alzheimer-Patienten wurden erniedrigte Spiegel des Neurotransmitters Acetylcholin und Störungen des Taurinstoffwechsels beobachtet, Veränderungen, die vermutlich zu dem charakteristischen Gedächtnisverlust beitragen. Bei fortgeschrittenem Morbus Alzheimer war auch die Taurinkonzentration im Liquor cerebrospinalis vermindert. In Tiermodellen gelang es, die AcetylcholinKonzentration im Gehirn durch eine Supplementierung mit Taurin anzuheben.

Leberfunktionsstörungen

In einer randomisierten Doppelblindstudie erhielten Patienten mit akuter Hepatitis und signifikant erhöhten Bilirubinspiegeln orale Gaben von 4g Taurin dreimal täglich nach den Mahlzeiten. Im Vergleich zur Kontrollgruppe gingen bei den mit Taurin behandelten Patienten die Werte für Bilirubin und Gesamtgallensäuren sowie die biliären Glycin/Taurin-Quotienten innerhalb einer Woche deutlich zurück.

Alkoholismus

Studienergebnisse belegen, dass Taurin zur Behandlung von alkoholkranken Patienten von Nutzen ist. Während des Alkoholentzugs bewirkte eine siebentägige Behandlung mit Taurin eine signifikante Abnahme der psychotischen Episoden im Vergleich zu den Kontrollprobanden. Eine Auswertung von elf Studien an insgesamt mehr als 3000 Patienten ergab, dass sich Rückfälle unter Taurin wirksamer verhindern ließen als unter Placebo.

In der Nahrung kommt Taurin fast ausschließlich in tierischen Produkten wie z.B. Meerestiere, Fische, Innereien, Muskelfleisch und Käse vor.

Bei der Einnahme von Taurin gibt es nur wenige bekannte Nebenwirkungen. Gelegentlich können Magenverstimmungen auftreten, bei Kindern kann sich außerdem die Schläfrigkeit erhöhen.

[Taurin jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

[<< Inhalt](#)

119. Teufelskralle (zur Behandlung von Arthrose, Arthritis und Rheuma)

Was ist Teufelskralle?

Die aus den Savannen Südwestafrikas stammende Teufelskralle mit der botanischen Bezeichnung *Harpagophytum procumbens* gehört zu der Familie der Sesamgewächse und wird von den einheimischen Völkern schon lange als Heilmittel gegen Magen-Darm-Erkrankungen, Fieber und vor allem gegen Schmerzen eingesetzt.

Der Name „Teufelskralle“ ist auf die verholzten Früchte der Pflanze zurückzuführen, die einem Widerhaken ähneln und sich an Gegenständen oder Lebewesen festheften und auf diese Weise verbreitet werden. Die Teufelskralle ist zwar schon seit längerer Zeit bekannt, gewinnt aber erst in den letzten Jahren verstärkt als Heilpflanze an Bedeutung. Medizinisch genutzt werden jedoch nicht die Früchte sondern die verdickten Abschnitte der Speicherwurzeln, die bis zu 600g schwer werden können.

Als hauptsächliche Inhaltsstoffe sind in der Teufelskralle die Iridoide und Iridoidglykoside, wozu das Harpagid und das Harpagosid zählen, Procumbid, ein Phytosteringemisch, Triptene, Flavonoide, ungesättigte Fettsäuren, Zimtsäure, Chlorogensäure und wasserlösliche Kohlenhydrate enthalten.

Ähnlich wie bei vielen anderen pflanzlichen Arzneimitteln ist auch bei der Teufelskralle der Gesamtextrakt der Wurzel wirkungsvoller als die einzelnen isolierten Inhaltsstoffe. Endgültig ist noch nicht geklärt, welche Inhaltsstoffe letztendlich für die Wirkung verantwortlich sind. Eine bestimmte Substanz, das Harpagosid, scheint aber eine ganz entscheidende Rolle zu spielen.



Darüber hinaus hat man festgestellt, dass eine spezielle Sorte der Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) deutlich bessere Wirkungen besitzt als andere (z. B. *Harpagophytum zeyheri*). *Harpagophytum procumbens*, die in unserem Präparat verwendet wird, ist die hochwertigste Sorte, die auf dem Weltmarkt erhältlich ist und 12x stärkere entzündungshemmende Wirkungen als die gewöhnliche Teufelskralle besitzt.

D. h. es kommt sehr darauf an, ob der Gesamtextrakt oder nur ein einzelner Bestandteil in dem Präparat enthalten ist bzw. um welche spezielle Sorte es sich handelt, denn nicht jede Teufelskralle „krallt“ den Schmerz. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass klinische Untersuchungen teilweise zu sehr widersprüchlichen Ergebnissen kommen.

Wie kann Teufelskralle im Körper wirken?

Wirkungen bei Arthrose, Arthritis, Rheuma, Erkrankungen des Bewegungsapparates und Gicht:

Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates zählen in Deutschland mit zu den häufigsten behandlungsbedürftigen Erkrankungen in Deutschland, unter der mehrere Millionen Menschen Tag für Tag leiden.

Da zahlreiche Patienten durch die teilweise sehr schmerzhaften Beschwerden in ihrem alltäglichen bzw. beruflichen Leben stark beeinträchtigt sind, ist eine möglichst nebenwirkungsarme aber effiziente Therapie der akuten und chronischen Schmerzen bzw. darüber hinaus eine Ursachenbekämpfung bzw. Verbesserung des Grundleidens äußerst wichtig.

Die afrikanische Teufelskralle und ihre medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe können hier gute Dienste leisten. Bereits in den 50er Jahren wurde sie für die Rheuma-Therapie entdeckt und hat vor allem in den letzten Jahren in vielen modernen Therapiekonzepten zur Behandlung von Arthrose, Arthritis und Rheuma ihren festen Platz.

Die Wurzel der Teufelskralle besitzt starke schmerzstillende, entkrampfende sowie entzündungshemmende Eigenschaften, die besonders bei chronischen und subakuten Beschwerden in den Gelenken, Wirbelkörpern, Sehnen, bei Verspannungen und Muskelschmerzen im Schulter-, Rücken- und Nackenbereich sowie bei chronischen Rückenschmerzen, Hexenschuss und Ischiasbeschwerden zu einer deutlichen Besserung beitragen können. Auch eine deutliche Verringerung der Gelenksteifheit und damit mehr Beweglichkeit wurden unter der Behandlung mit der Teufelskralle beobachtet.

Die Ursache für die antientzündlichen und schmerzstillenden Wirkungen hängen mit der Wirkung der Teufelskralle auf den Entzündungsstoffwechsel, den Arachidonsäure-Stoffwechsel, zusammen. Diesen biochemischen Vorgang, bei dem Schmerz- und Entzündungssubstanzen (Prostaglandine, Leukotriene) gebildet werden, kann die Teufelskralle, insbesondere ihr Inhaltsstoff Harpagosid, hemmen und dadurch vor den schädlichen Auswirkungen der Entzündungsmediatoren schützen.

Die nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR, z. B. Diclofenac), die meistens bei Schmerzen im Bewegungsapparat eingesetzt werden, besitzen einen ganz ähnlichen Wirkungsmechanismus, allerdings mit teilweise starken Wechsel- und Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt (Geschwüre etc.). Hierin liegt auch der große Vorteil der Teufelskralle, da sie eine nahezu vergleichbare Wirksamkeit wie die nichtsteroidalen Antirheumatika besitzt, sehr gut verträglich ist und nahezu keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen hat.

Die Teufelskralle ermöglicht zusätzlich eine niedrigere Dosierung anderer Schmerzmittel oder Rheumamittel, wodurch auch deren Nebenwirkungen verringert werden können. In zahlreichen Fällen können Patienten die Dosierung einiger anderer Medikamente, wie Schmerzmittel, Rheumamittel oder Cortison deutlich verringern, wodurch auch deren Nebenwirkungen vermindert werden kann. Wichtig ist, dass es sich hierbei um ein rein pflanzliches Präparat handelt, ein so genanntes Phytotherapeutikum.

Ein weiterer Aspekt in der Therapie bei Beschwerden bzw. Verschleißerscheinungen im Bewegungsapparat ist von großer Bedeutung, da die nichtsteroidalen Antirheumatika oder Cortison zwar die Schmerzen und Entzündungen lindern, jedoch nicht den Krankheitsverlauf aufhalten können.

Daher ist der Einsatz der Teufelskralle als ergänzende Therapiemaßnahme sinnvoll, weil man derzeit eine Hemmung von eiweißabbauenden Enzymen in der Matrix des Gelenkknorpels vermutet, so dass ein Voranschreiten des Knorpelabbaus verringert werden kann.

Andere Wissenschaftler fanden heraus, dass die Teufelskralle vermutlich auch knorpelaufbauende Wirkungen besitzt und daher lindernde Wirkungen bei degenerativen Gelenkbeschwerden hat, wodurch die Ursachenbehandlung positiv beeinflusst werden kann.

Interessant ist, dass auch die für die pflanzlichen Arzneimittel zuständige Kommission E des Bundesgesundheitsamtes die Teufelskrallenwurzel für die Anwendung degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparates als geeignet einstuft.

Wirkungen bei Verdauungsproblemen:

Da die Teufelskralle auch Bitterstoffe (Iridoide) enthält, wird der Pflanzenextrakt auch bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden zur Förderung der Magensäure- und Gallensäureproduktion eingesetzt, allerdings sind hierfür geringere Mengen notwendig als für die entzündungshemmende Wirkung. Auch die Leber und die Bauchspeicheldrüse werden in ihrer Funktion angeregt.

Da die Leber eines der wichtigsten Stoffwechselorgane in unserem Körper ist und ihr speziell für die Entgiftung von Medikamenten, Giften und Toxinen große Bedeutung zukommt, ist die anregende Wirkung auf die Leber auch im Falle von chronischkranken Patienten, die meist viele Schmerzmittel einnehmen, von großem Interesse.

Weitere Wirkungen:

Auch bei Hauterkrankungen wie Ekzemen, Schuppenflechte oder Dermatosen soll der Extrakt der afrikanischen Wurzel hilfreich sein. Darüber hinaus kann die afrikanische Teufelskralle den Cholesterinspiegel leicht senken, vermutlich aufgrund ihres Gehaltes an Phytosterinen.

[Teufelskralle jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

120. Turmeric (bei rheumatischen Erkrankungen, Verdauungsstörungen)

Turmeric (Gelbwurz, Curcuma)

Turmeric kommt ursprünglich aus Indien und wird im Ayurveda (= indische Heilkunst) traditionell bei rheumatischen Erkrankungen, aber auch bei Verdauungsstörungen angewendet.

Der gesundheitlich aktive Inhaltsstoff im Turmeric ist das so genannte Curcumin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der bereits in Studien verschiedene gesundheitlich positive Wirkungen gezeigt hat.

Curcumin ist ein starkes Antioxidanz. Antioxidantien sind Stoffe, die so genannte freie Radikale, also Stoffe, die durch eine falsche Ernährung oder Stress gebildet werden und Zellen schädigen, unschädlich machen können.

Curcumin soll außerdem in der Lage sein, den Histamin-Spiegel zu senken und so Entzündungen einzudämmen. Ein erhöhter Histamin-Spiegel liegt meist bei allergischen Reaktionen vor. Curcumin enthält außerdem verschiedene Bitterstoffe, die die Gallenproduktion anregen, die Fettverdauung erleichtern und so die Leber entlasten.

Zudem hat Curcumin blutverdünnende Eigenschaften, die eine Thrombose (= Blutverklumpung) verhindern. Dadurch wird die Durchblutung erleichtert und das Entstehungsrisiko einer Arteriosklerose (= Ablagerungen in den Arterien, deren Folge ein Herzinfarkt sein kann) gemindert.

Außerdem konnte in Tierstudien gezeigt werden, dass Curcumin antikanzerogene Eigenschaften besitzt, also in der Lage ist, das Tumorstadium zu hemmen.

In einer weiteren Studie an Patienten mit Rheumatoider Arthritis konnte festgestellt werden, dass Turmeric-Extrakte Gelenksentzündungen und Symptome, wie beispielsweise Steifheit und Gelenkschmerzen, vermindern kann. In einer doppelblinden Studie konnte außerdem gezeigt werden, dass Curcumin auch hilfreich bei Menschen mit Verdauungsstörungen sein kann.



So wurde in einer chinesischen Studie festgestellt, dass Turmeric in der Lage ist, den Blut-Cholesterin-Spiegel zu senken. Erhöhte Cholesterin-Spiegel gelten als ein Hauptrisikofaktor für die Bildung von Cholesterin-Ablagerungen in den Arterien und somit für die Entstehung einer Arteriosklerose bzw. eines Herzinfarktes.

Nach jüngster Erkenntnis von Forschern in den USA und Kanada hilft das in Turmeric enthaltene Curcumin bei Mäusen auch, das schwere erbliche Lungenleiden Mukoviszidose (zystische Fibrose) unter Kontrolle zu bekommen.

Aus finnischen Studien ist Kurkuma unter anderem als viel versprechendes Mittel gegen Leberschäden durch Alkohol und zur Vorbeugung gegen Grünen Star bekannt. Kurkumin bremste im Tierversuch auch das Wachstum von Prostata- und Brustkrebstumoren. Die US-Krebsgesellschaft testet den Gewürzeffekt derzeit bei Menschen als vorbeugendes Mittel gegen Darmkrebs.

[Curcuma jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

121. Vinpocetin (starker Stimulator für alle Gedächtnisfunktionen)

Was ist Vinpocetin?

Vinpocetin ist ein Extrakt aus den Samen des Immergrüns. Immergrün (*vinca major*) ist ein ganz gewöhnliches Gartengrün für die Bodenbedeckung. Die Wurzeln der *vinca* kriechen am Boden entlang und die Pflanzen blühen im Frühling voll auf, manchmal sogar während des gesamten saisonalen Wachstums.

Bekannt mit ihrer hellblauen bis leicht violetten Blütenfarbe, wurde *vinca* bereits vor hunderten von Jahren in Gärten angepflanzt und hat eine lange Tradition als ein Tonikum zur Behebung von Müdigkeit, besonders jene Formen des vorgeschrittenen Alters sowie als Adstringens, bei übermäßigem Monatsfluss (Regel), blutendem Zahnfleisch, Entzündungen im Mund und vielem mehr.



Es gibt eine ganze Reihe aktiver Ingredienzen (Inhaltsstoffe) in *vinca major*, aber Vinpocetin ist derjenige Stoff, über den die interessantesten und vielversprechendsten Untersuchungen existieren. Es gibt hunderte von Studien mit Labortieren und menschlichen Individuen, besonders in der jüngsten europäischen Literatur. Vinpocetin ist ein Derivat des Alkaloids Vincamin und, wie Vincamin, kommt es in geringen Mengen in den Samen von *vinca* als auch in anderen Pflanzen wie z. B. *voaconga* und *crioceras longiflorus* vor. Vincamin ist in aller Welt verwendet worden, um *dementia senilis* mit unterschiedlichem Erfolg zu behandeln.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Vinpocetin, das Schwestermolekül von Vincamin in vieler Hinsicht die gleichen Eigenschaften aufweist, jedoch ohne

Nebenwirkungen wie Hypotonie, trockener Mund, Müdigkeit sowie Tachycardie (Anstieg der Herzfrequenz auf über 100/min.).

Des weiteren hat sich gezeigt, dass Vinpocetin in Bezug auf eine verbesserte Hirndurchblutung und damit auf die Gedächtnisfunktion sowie andere Funktionen wenigsten um das zwei- bis vierfache wirksamer ist. Hinzukommt, dass in Kombination mit anderen pharmazeutischen Drogen keinerlei Konflikte gemeldet wurden.

Wie wirkt Vinpocetin?

Im weitesten Sinne ist Vinpocetin ein starker Stimulator für alle Gedächtnisfunktionen. Darüberhinaus wird das Wahrnehmungs- und Erkenntnisvermögen verbessert bzw. verstärkt und intensiviert indem aufgrund der erhöhten Hirndurchblutung ein erhöhter Hirnstoffwechsel stattfindet.

Bewirkt wird dies durch Hemmung eines für den Calciumkanal zuständigen Enzyms. Calciumionen sind im gesamten Hirn eng mit der zellulären (neuronalen) Aktivitätsregelung verbunden. Zusätzlich zu einer effizienteren zerebralen Mikrozirkulation, erhöht Vinpocetin die Hirnzellenergie durch seine Wirkung auf die ATP (das zelluläre Energiemolekül) Produktion.

Vinpocetin erhöht die Funktionsfähigkeit des Gehirns durch eine effizientere Bereitstellung (Verfügbarmachung) der Glukose zusammen mit der des Sauerstoffs, während zur gleichen Zeit ein erhöhter Schutz gegen Ischämie (Verminderung oder Unterbrechung der Durchblutung eines Organs, eines Organteiles oder weniger Zellen) sowie Hypoxie (Herabsetzung des Sauerstoffgehaltes) erreicht wird. Es hat sich gezeigt, dass Glukose gewisse Gedächtnisfunktionen beim Menschen durchaus verbessern kann.

Da viele Hirnmangelercheinungen (um nicht von Hirnkrankheiten zu schreiben) durch mangelhafte Durchblutung, Beschädigung von Neuronen aufgrund von unzureichender Sauerstoffzufuhr sowie ungenügender Zufuhr von Energie (in der Hauptsache Glukose) verursacht werden, macht es wirklich Sinn, dass alles, was die Hirnfunktionen auf diese Art und Weise verbessern kann, im gleichen Maße hilft, die Gedächtnis- wie die Wahrnehmungsfunktionen zu verbessern.

Etwas für jeden

Vinpocetin erfreut sich inzwischen eines weltweiten Zuspruchs sowohl in Europa, als auch in Japan, Korea, China oder sonstwo. Dr. Ward Dean, ein bekannter Forscher und bemerkenswerter Kenner von Nootropika (Medikamente, die durch Steigerung der zerebralen Durchblutung und damit des Hirnstoffwechsels zu einer Verbesserung der Hirnleistung im Alter führen sollen, z. B. Meclofenoxat, Piracetam) sagt folgendes zu Vinpocetin:

"Dies ist einer der wenigen Stoffe, mit denen ich tatsächlich einen [positiven] Unterschied feststellen kann, wenn ich ihn bezw. es nehme."2 Ja, Vinpocetin hat tatsächlich einige bemerkenswerte Eigenschaften. Wir haben hier schließlich wirklich für jeden etwas. Es gibt starke Hinweise, das Vinpocetin ihnen in den folgenden Punkten helfen kann:

Sie fühlen sich besser

- Verbesserung des Langzeit- wie des Kurzzeitgedächtnisses
- erhöhte Wachsamkeit
- Schutzverstärkung für die Hirnzellen (Neuronen)
- verbesserte Zufuhr und Umsetzung von Glukose und Sauerstoff für das Hirn
- Verbesserung der Durchblutung des Gehirns
- unterstützende Wirkung für die Funktionen des Dopamins, Serotonins und Noradrenalins
- Vorbeugung gegen ischämische Schäden im Gehirn, im Muskelgewebe und in der Leber
- Schutz vor epilepsieartigen Ausfällen
- Verminderung seniler Hirnmangelercheinungen
- Verhinderung von exitotoxischem (Rezeptorübererregung) Zelltod im Hirn
- Minderung zerebraler anoxischer Schädigung durch Mangel an Sauerstoff

Sie schützen Ihre Herzfunktion

- Verringerung arteriosklerotischer Ablagerungen
- Erhöhung des Herzschlagvolumens und damit Erhöhung des nahrungsreichen Blutflusses
- Erweiterung der Blutgefäße (Vasodilatation)
- Stärkung von Lipoproteinstrukturen im Blut
- Erhöhung der Elastizität der roten Blutkörperchen
- Befreiung des Körpers von giftigen Metallen wie Aluminium und Blei

Verbesserte Sehfunktion

- schützt und verbessert die Sehfunktion
- vermindert die retinale Degeneration durch erhöhte Durchblutung der Retina sowie des optischen Nervs

Verbesserte Hörfunktion

- Verhinderung oder Milderung von Benommenheit und Schwindel (Vertigo)
- verringert Raumbewegungskrankheit

...und vieles mehr

- verhindert Höhenangst
- verbessert die Gelenkfunktionen
- Milderung bei Arthritis
- Linderung asthmatischer Beschwerden
- Verbesserung klimakterischer Bedingungen
- Verbesserung der GI-Funktionen indem es als ein magenschützendes Agens wirkt
- operiert als hochwirksames Antioxidanz
- wirkt muskelentspannend
- hebt die gesamte Stimmung

Klares Gedächtnis

Über Jahrzehnte hinweg wurden bereits viele Untersuchungen mit Gesunden durchgeführt, um herauszufinden, welchen Einfluß Vinpocetin sowohl auf das Langzeit wie auf das Kurzzeitgedächtnis hat. Die Ergebnisse waren klar und eindeutig: Vinpocetin verbessert die Gedächtnisfunktion und erhöht die Intelligenz. In einer Doppelblind-Überkreuz-Zufalls-Studie nahmen 12 gesunde weibliche Studentinnen entweder 10, 20 oder 40 mg Vinpocetin oder ein Placebo zweimal täglich über 2 Tage und wurden am dritten Tag eine Stunde nach Einnahme der morgendlichen Dosis einem Test unterzogen.

Dann wechselten die Frauen die Regel ihrer Dosierung und wurden am dritten Tag wie zuvor getestet. Doppel-Blind heißt, dass weder der Wissenschaftler, der das Vinpocetin (oder das Placebo) gibt wusste, was er gibt, noch wussten die Versuchsteilnehmerinnen, was sie bekommen hatten. Die Untersuchung bestand aus einem vollständigen psychologischen Test. Während bei den Personen, die ein Placebo bekommen hatten, keine bemerkenswerten Veränderungen festgestellt werden konnten, konnten die Teilnehmerinnen, die die höchste Vinpocetin-Dosierung von 40 mg bekommen hatten, weitaus mehr Serieninformationen sowohl aufnehmen als auch abrufen.

Beispiele für Serieninformationen können z. B. Mehrfachnennungen in Listen, Telefonnummern, usw. sein. In einer anderen Studie erhielten 8 gesunde Personen 40 mg Vinpocetin und anschließend eine Dosis Flunitrazepam (Injektionsnarkotikum), eine Droge, die eine Gedächtnisschwächung bewirkt. Nach Durchführung eines Tests zeigte sich die Wirkung des Flunitrazepams weitaus geringer gedächtnisschwächend als erwartet, was als Bestätigung einer Verbesserung der Kurzzeitgedächtnis-funktion durch die Gabe von Vinpocetin zu verstehen ist.

Eine bemerkenswerte Verbesserung der Gedächtnisfunktion wurde in einer weiteren Gedächtnisstudie gemessen, in der 12 Versuchspersonen über 2 Tage entweder 40 mg Vinpocetin oder eine Placebo erhielten. Es wurden eine Reihe unterschiedlichster Tests durchgeführt wobei die Versuchspersonen z. B. schnell reagieren mussten, wenn kurz zuvor erlernte Zeichen oder Wörter kurzzeitig gezeigt wurden.

Die Ergebnisse zeigen einen klaren Vorteil durch die stimulierende Wirkung des Vinpocetins für das Kurzzeitgedächtnis. Vinpocetin zeigte weiter eine Zunahme in der Aktivität noradrenergischer (exzitatorischer) Nervenendigungen bei einer Dosis, die sich proportional zum gedächtnisverbessernden Effekt verhält. Je höher die Dosis, desto besser die Wirkung auf die Gedächtnisfunktion.

Aus den Resultaten einer anderen Studie geht hervor, dass Vinpocetin the brainstem stimuliert, so dass in den aufsteigenden noradrenergischen und möglicherweise auch in den serotonergischen (hemmenden) Kanälen, die beide mit der Gedächtnisfunktion in Verbindung stehen, eine erhöhte Aktivität zu beobachten ist.

Man glaubt, dass diese Aktivitätserhöhung zum Teil auf die durch Vinpocetin zu erzielende verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit zurückzuführen ist, während gleichzeitig die Sauerstoffbedingungen normalisiert werden und damit u. a. eben auch vor Hypoxia schützen. Nachdem 5 gesunden männlichen Versuchspersonen Vinpocetin in einer Einzeldosis von 10 mg oral gegeben wurde, konnte festgestellt werden, dass sich die Elastizität ihrer roten Blutkörperchen erhöht hatte.

Eine hohe Elastizität der roten Blutkörperchen erhöht die Aktionsfähigkeit des Gehirns und verringert ihre Verletzbarkeit bei gleichzeitiger Verbesserung ihrer Transportfähigkeit. Tatsächlich werden zerebrale Mangelerscheinungen von abnehmender Elastizität roter Blutkörperchen begleitet. Hier zeigt Vinpocetin wirklich seine wertvollen Eigenschaften hinsichtlich eines Neuronenschutzes. In Japan erhielten Dementia-Patienten drei Wochen lang 15 mg Vinpocetin.

Eine anschließend durchgeführte Untersuchung zeigte eine erhöhte ATP-Konzentration. ATP steht für AdenosinTriPhosphorsäure und stellt das universelle Energieübertragungsmolekül dar, das zusammen mit dem erhöht aus dem Hämoglobin freigegebenen Sauerstoff und erhöhter Vasodilatation der Blutgefäße im Gehirn zu beschleunigter und verbesserter Hirndurchblutung führt.

Eine andere japanische Studie wurde in einem geriatrischen Hospital durchgeführt. Dabei wurden die das Gehirn schädigenden Krankheitsbilder wie zerebraler Infarkt und zerebraler Hämorrhagie, zerebraler Arteriosklerose sowie ischämische Attacken bei 207 Patienten untersucht. Diese erhielten in einer Überkreuzstudie 4 Wochen lang 3 mal täglich 5 mg Vinpocetin oder eine von zwei Drogen ifenprodil tartrat (IT) oder dihydroergotoxine mesylat (DM).

Vinpocetin verhinderte mehr Infarkte bzw. stärkere Verbesserungen bei Hämorrhagie als die beiden Drogen, wobei IT mit 67% bis 60% und DM mit 78% bis 59% erfolgreich waren. Selbst die behandelnden Ärzte mussten zugeben, dass Vinpocetin den beiden Kontrolldrogen überlegen war. In einer anderen sechsmonatigen Untersuchung waren 288 Patienten mit der gleichen Behandlung (dreimal täglich 5 mg) beteiligt.

Hier konnte Vinpocetin eine Erfolgsquote von 77 % aufweisen. Im Unterschied zu den beiden Drogen IT und DM zeigte Vinpocetin keinerlei Nebenwirkungen.

Gegen Amnesie und für ein gutes Gedächtnis

Eine Hypoxie im Gehirn (herabgesetzter Sauerstoffgehalt) kann eine Amnesie auslösen, d. h. es kann etwas vergessen werden, das normalerweise im Gedächtnis parat geblieben wäre. Die senile Dementia sowie altersbedingte Wahrnehmungsschwäche sind ebenfalls durch Amnesie gekennzeichnet. Vinpocetin hat sich sowohl gegen das Altern als auch gegen die Amnesie (Vergesslichkeit, Gedächtnisschwäche) als wirkungsvoll gezeigt, was zum Teil seiner antihypoxiven Wirkung zuzuschreiben ist.

Die Amnesie hat auch eine enge Beziehung zur sog. Langzeitverstärkung, d. h. der Fähigkeit, Dinge über längere Zeiträume hinweg erinnern zu können. Die anti-amnestic Wirkung von Vinpocetin wirkt sich hier in Form einer Stützung des Langzeitgedächtnisses aus, indem es hilft, Erinnerungen besser zu speichern, sie wiederherzustellen oder sie eben nur abzurufen.

Die Dauer einer Gedächtnisspeicherung kann im Labor u. a. durch die Messung elektrischer Potentials festgestellt werden. In hirngeschädigten Ratten konnte eine reduzierte Langzeitgedächtnisfunktion durch Vinpocetin behoben werden, während gleichzeitig eine Normalisierung entsprechender elektrischer Potentiale beobachtet wurde. In einer anderen Rattenstudie über den Einfluss anti-amnestic Mittel auf eine verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit, konnte Vinpocetin eine deutliche Verbesserung für das Langzeitgedächtnis bewirken.

Geistige Wachsamkeit und Lebensqualität

Im Hinblick auf die Wirkung von Nährstoffen für das Hirn könnten deren sich kumulierenden Effekte auf das Hirngewebe einen möglichen Anlass zu Beunruhigung geben. Eine Kumulation, d. h. eine Anhäufung oder ein zuviel wovon auch immer ist in jedem Fall unerwünscht und könnte zu Störungen wichtiger Hirnfunktionen führen. Eine Studie mit 5 gesunden Versuchspersonen denen entweder 5 mg oder 10 mg Vinpocetin drei mal täglich gegeben wurden, zeigten keinerlei Kumulation.

In einer Doppelblind-Placebo-Studie wurde 20 mg Vinpocetin zweimal täglich an 40 ambulante erwachsene Patienten mit chronischer zerebrovasculärer Insuffizienz (unzureichende Hirndurchblutung) beiderlei Geschlechts gegeben. Nach 45 Tagen oraler Gabe konnten die Wissenschaftler eine erhöhte geistige Wachsamkeit und damit verringerte Verwirrtheit, ein verbessertes Erinnerungsvermögen, weniger Furcht und Angst sowie ein Zurückdrängen von Depressionen und Müdigkeit beobachten, während gleichzeitig eine positiv wirkende emotionale Stabilität zu verzeichnen war.

In einem englischen Hospital an der Universität von Surrey, wurde oral zugeführtes Vinpocetin an 203 Patienten untersucht, die am ersten Stadium geistiger Demenz als auch an leichten psychotischen Störungen litten. Diese erhielten über 16 Wochen entweder 10 mg oder 20 mg dreimal täglich.

Im Vergleich mit Placebos, zeigten beide Vinpocetin-Gruppen ein verbessertes Wahrnehmungs- und Erkenntnisvermögen, eine ganz allgemeine Verbesserung der Lebensqualität als Folge verringerter Depressionen. Erstaunlicherweise war kein bemerkenswerter Unterschied zwischen den beiden Dosen Vinpocetin zu beobachten, so dass davon auszugehen ist, dass es eine wirksame Höchstdosis gibt.

Antioxidative Kraft

Es überrascht nicht, dass Vinpocetin auch noch als ein Antioxidanz wirkt, indem es die Neuronen vor intracellulären Giften schützt, vergleichbar der Wirkung des Vitamins E. Die antioxidative Wirkung von Vinpocetin in Bezug auf eine Inaktivierung freier Hydroxylradikale ist der des Vitamin E durchaus gleichzusetzen.

Vinpocetin könnte aufgrund seiner antioxidativen Wirkung in der Lage sein, selbst bei der Reparatur oxidativ geschädigter Neuronen eine wichtige Rolle zu spielen.

In einer weiteren Studie zur Untersuchung des antioxidativen Potentials verschiedener Stoffe einschließlich ihres Effektes auf freie Hydroxylradikale konnte gezeigt werden, dass Vinpocetin in der Lage war, die Hyaluronsäure (Hauptbestandteil der Synovialflüssigkeit und damit Schmiermittel für die Gelenke) vor Schädigung zu schützen. Ist es da ein Wunder, dass Vinpocetin selbst bei der Arthritis eine günstige Wirkung hat?

Gegen den Alterungsprozess des Gehirns

Es gibt eine weit verbreitete Angst davor, mit zunehmendem Alter das Opfer einer Demenz, wie z. B. der Alzheimerkrankheit zu werden. Aber es gibt auch Formen mit weitaus geringeren Einschränkungen der Wahrnehmungsfähigkeit, deren Problematik nicht zu unterschätzen ist, die sog. altersbedingte Wahrnehmungsschwächung (AWS). AWS bedeutet die Jahr für Jahr stattfindende Abnahme geistiger Klarheit, Schärfe und Präzision. Es kann aber auch etwas Schlimmeres bedeuten.

Manche Forscher argumentieren, dass die AWS bereits in verhältnismäßig jungen Jahren einsetzt, nur dass wir dies nicht bemerkt wird, bevor ein vorgeschrittenes Alter erreicht ist. Was auch immer der Fall sei, sicher ist, dass Vinpocetin helfen kann, den Erhalt und/oder die Rückgewinnung geistiger Klarheit zu bewirken. Alten Ratten wurde über drei Wochen zweimal täglich eine niedrige Dosis Vinpocetin gegeben mit dem Ergebnis einer deutlichen Abnahme der altersabhängigen Verringerung einer Dopaminfreigabe.

Die Überlebenszeit von Mäusen bei fehlendem Sauerstoff konnte durch Gaben von Vinpocetin deutlich verlängert werden. Vinpocetins Schwestermolekül Vincamin zeigte eine erhöhte Feuerungsrate noradrenergischer Neuronen in einem Gebiet des Hirns, das mit altersbedingter Verringerung der Gedächtnisfähigkeit assoziiert wird, dem locus coeruleus (bläulichgraues Feld am seitlichen Rand des vorderen Abschnitts der Rautengrube mit zahlreichen pigmentierten Ganglienzellen).

Es wird angenommen, dass für Vinpocetin das Gleiche gilt, was uns helfen kann, dessen altersmindernde Qualitäten besser zu verstehen. Als Ratten mit Vinpocetin behandelt wurden, ohne dass zuvor bekannt war, dass diese unter Ischämie litten (verringerte Sauerstoffzufuhr aufgrund von Durchblutungsstörungen), zeigte sich die zerebrale Glukoseumsetzung weit effizienter, während sich örtlich die zerebrale Durchblutung erhöhte, beides ein Hinweis auf zerebrale Reparatur. Mit diesen Daten haben wir einen deutlichen Hinweis darauf, dass Vinpocetin einen Schutz gegen Schädigungen durch Ischämie bietet.

In einem Doppel-Blind-Versuch erhielten zweiundzwanzig ältere Patienten mit zerebraler Demenz Vinpocetin. Sie bekamen über 30 Tage dreimal täglich 10mg Vinpocetin und anschließend für nochmals 60 Tage 5 mg dreimal täglich. Einer anderen Gruppe von 18 älteren Patienten wurden während der 90tägigen Untersuchung Placebos gegeben.

Nach Ablauf der 90 Tage wurden die mit Vinpocetin behandelten Patienten untersucht und geriatrischen Tests wie der klinischen Sandoz-Schätzung sowie einem psychologischen Test unterzogen. Die Forscher fanden, dass der Umfang der geistigen Behinderung bei 73 % der Patienten, die Vinpocetin bekommen hatten, am 30. Tag und bei 77 % am 90. Tag abgenommen hatte.

Letztendlich konnte lediglich bei 13 % der Patienten, die Vinpocetin bekommen hatten, keine Verbesserung festgestellt werden. Es wurden keine ernsthaften Nebenwirkungen beobachtet und 59 % der mit Vinpocetin behandelten Patienten wurden hinsichtlich ihres Zustandes von den Ärzten mit "gut" bis "ausgezeichnet" beurteilt.

Eine wie oben geschilderte Vinpocetin-Behandlung wurde mit 42 älteren Patienten die an chronischer zerebraler Unterfunktion litten, durchgeführt und in The Journal of the American Geriatric Society veröffentlicht.²⁷ Eine Gruppe von ebenfalls 42 Patienten bekamen während der 90 Tage dauernden Untersuchung ein Placebo. Diejenigen Patienten, die das Vinpocetin bekommen hatten, schnitten in allen Tests wie der vorhergehenden Studie besser ab. Nebenwirkungen waren minimal.

Die Rückkehr zum Selbst

Neben aller Objektivität einer gut geführten Untersuchung geht es um die Bemühungen einer Quantifizierung menschlicher Erfahrungen. Mit anderen Worten, wie steht es mit der subjektiven Erfahrung, wie geht es mit dem Selbst, d. h. "Wie fühlen Sie sich nun wirklich?"

Nach Jahren wissenschaftlicher Forschung mit DHEA meistens mit Tieren und einige auch mit Menschen aus denen die Vorteile deutlich sichtbar wurden, aber erst als Yen et al 28 ihre "watershed" Studie veröffentlichten, war zu erkennen, dass DHEA die "Lebensqualität" unmittelbar verbessert. Gibt es derartige Untersuchungen mit Vinpocetin? Einige wenige heute. Aber es wird nicht lange dauern, bis wir eine ganze Reihe davon geben wird.

Vinpocetin ist eine der wenigen studierten Substanzen, die eine Reihe verschiedenartiger Vorteile sowohl im Wahrnehmungsbereich als auch in körperlichen Bereichen bieten. Es regt den Geist an, gibt Frische und hilft gleichzeitig dem kardiovaskulären sowie dem gastrointestinalen System zusammen mit den Muskeln, dem Bindegewebe und den sensorischen Organen besser zu funktionieren. Unser Konzept vom Selbst und vom Ego entwickelt sich in dem Maße, wie wir uns konditionieren.

[Vinpocetin bequem online bestellen](#)

Literaturhinweise:

- Korol DL, Gold PE. Glucose, memory and aging. Am J Clin Nutr. 1998; 67:764-771S.
Dean V. Q&A: Vincamine? Smart Life News. 1998; 6(4):12.
Subhan Z, Hindmarch I. Psychopharmacological effects of vinpocetine in normal healthy volunteers. Eur J Clin Pharmacol. 1985; 28:567-571.
Bhatti JZ, Hindmarch I. Vinpocetine effects on cognitiv impairments produced by flunitrazepam. Int Clin Psychopharmacol. 1987;2:325-331.
Coleston WM, Hindmarch I. Possible memory enhancing properties of vinpocetine. Drug Dev Res. 1988;14:191-193.
Gaal L, Molnar P. Effect of vinpocetine on noradrenergic neurons in rat locus coeruleus. Eur J Pharmacol. 1990;187:537-539.
Kiss B, Szporny L. On the possible role of central monoaminergic syszems in the central nervous system actions of vinpocetine. Dru Dev Res. 1988;14:263-279.
Satoh M, Ishihara K, Molnar P, Gaal L, Horvath C. The impairment of longterm potentiations in rats with medial septal lesion and its restoration by cognition enhancers. Neurobiology. 1994; 2: 255-66.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt wer, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

122. Vitamine für Diabetiker

Diabetiker haben einen erhöhten Vitalstoffbedarf und weisen häufig eine schlechte Versorgung mit wichtigen Nährstoffen auf. So wird beispielsweise bei Vitamin C, Magnesium und Zink häufig ein Mangel bei Diabetikern beobachtet.

Das Präparat Diabetiker Vitamine & mehr ist speziell für die veränderte Stoffwechsellage bei Diabetikern konzipiert. Es sichert eine ausreichende Nährstoffversorgung und spielt eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Folgeschäden.

Hierzu enthält das Kombipräparat Diabetiker Vitamine unter anderem:

- Antioxidantien: Die Vitamine A, C und E dienen als wirksame Radikalfänger der Vorbeugung von Gefäßschäden und anderen Folgeerkrankungen.
- Bioflavonoide zur Verbesserung der Aufnahme und Wirksamkeit von Vitamin C.
- B-Vitamine und Borretschöl: Die Vitamine der B-Gruppe (insb. B1, B2, B6, B12, Folsäure, Biotin, Niacin) sowie Borretschöl sind wichtig für den Nervenstoffwechsel. Sie dienen u.a. zur Vorbeugung der Nervenkrankheit Polyneuropathie.
- Zink ist wichtig für das Immunsystem und die Wundheilung. Zudem kann es helfen, den Blutzuckergehalt zu regulieren.
- Chrom: Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass Chrom die Glukosetoleranz verbesserte, d. h. bei gleicher verzehrter Zuckermenge stiegen die Blutzuckerspiegel weniger an.
- Vanadium trägt dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- Magnesium verbessert die Kontrolle des Blutzuckergehaltes und schützt vor Herzerkrankungen.
- Alpha-Liphonsäure verbessert die Insulinempfindlichkeit und hilft bei der Vorbeugung von Nervenschädigungen
- Biotin und Coenzym Q10 spielen eine wichtige Rolle im Glukosestoffwechsel. Coenzym Q10 ist zudem ein wirksames Antioxidans.
- Taurin: Diabetiker (Typ 1) zeigen oft erniedrigte Taurinwerte, was mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen einhergeht.

[Diabetiker Vitamine bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

123. Vitamine für die Augen

Vitamine für die Augen

- Sitzen Sie mehr als vier Stunden täglich vor dem Computer oder Fernseher?
- Werden Ihre Augen immer schneller müde?
- Leiden Sie an geröteten, brennenden Augen?
- Lässt Ihre Sehschärfe allmählich nach?
- Leiden Sie unter Nachtblindheit?
- Haben Sie des Öfteren Kopfschmerzen?

Hier könnte man noch viele Fragen stellen, die fast jeder mit „Ja“ beantworten würde. Doch was ist los mit unseren Augen? Warum leiden wir unter trockenen, brennenden oder müden Augen sowie einer nachlassenden Sehschärfe?

Die Antwort ist ganz einfach: Ihren Augen fehlen Vitalstoffe.

Es ist bekannt, dass ein Mangel an Vitamin A zur Nachtblindheit führt. Aber wussten Sie, dass unsere Augen konstant den Schädigungen durch freie Radikale ausgesetzt sind?

Freie Radikale sind hochaggressive Moleküle, die unsere Zellen schädigen. Freie Radikale entstehen durch Luftverschmutzung, Bildschirmarbeit, Alkoholkonsum, Zigarettenrauch, Medikamente, UV-Strahlung, Langstreckenflüge, Schadstoffbelastung, sowie in geringen Mengen bei den normal ablaufenden Stoffwechselfvorgängen.

Den einzigen Schutz bieten Antioxidantien, welche die freien Radikale abfangen und unschädlich machen.

Eine ausreichende Versorgung mit antioxidativen Nährstoffen schützt vor Zellschädigungen durch freie Radikale, die sogar als Verursacher von Grauem Star angesehen werden. Der Graue Star ist eine der häufigsten Ursachen einer Sehschwäche bei älteren Menschen.

Tipp: Lesen Sie einen interessanten Artikel zur MDR-Fernsehsendung "Hauptsache Gesund: Vitamine gegen Makuladegeneration" auf <http://www.mdr.de/hauptsache-gesund/345931.html>

"Augen Vitamine" sind nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und schützen Ihre Augen nicht nur vor den Schäden freier Radikale, sondern enthalten auch Vitalstoffe, die das Auge benötigt, um gesund zu bleiben. Folgende Wirkstoffe sind in der erforderlichen Dosierung im Kombi-Produkt aufeinander abgestimmt:

- Vitamin A und Beta-Carotin schützen vor Nachtblindheit und halten die Netzhaut gesund.
- Vitamin A, C, E, Selen, die Carotinoide Zeaxanthin und Lycopin, Alpha-Liponsäure, L-Cystein, L-Methionin, L-Taurin, Glutaminsäure, NAC (N-Acetyl-Cystein), Schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, sowie Bioflavonoide sind wirksame Antioxidantien. Sie schützen das Auge vor Zellschädigungen durch freie Radikale.
- Ein Vitamin B-Komplex wird für eine gesunde Augenlinse und den Augennerv benötigt.
- Chrom, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, SAM, Quercetin, Hesperidin und Rutin schützen vor Ablagerungen in den Gefäßen und sichern somit eine gute Durchblutung des Auges.
- Ginkgo Biloba verbessert die Durchblutung des Auges.
- Augentrost lindert Ermüdungserscheinungen des Auges.

[Augen-Vitamine jetzt online bestellen](#)

[<< Inhalt](#)

124. Vitamine für die Leber

Wohlstandsphänomen Lebererkrankungen?

- ❖ Bevorzugen Sie eher reichhaltige, fettige Kost?
- ❖ Trinken Sie häufig Alkohol?
- ❖ Sind Sie übergewichtig?
- ❖ Rauchen Sie?
- ❖ Nehmen Sie viele Medikamente ein?
- ❖ Kommen Sie häufig mit chemischen Substanzen (Lösungsmitteln) in Kontakt?

Wenn Sie auch nur eine Frage mit „Ja“ beantworten können, dann ist Ihre Leber in Gefahr!

Die Leber erfüllt wichtige Funktionen im Stoffwechsel von Fetten und Kohlenhydraten und dient zur Entgiftung des Körpers. Eine lang andauernde Überbeanspruchung der Leber (durch Medikamente, Giftstoffe, zu fettige Speisen oder Alkohol) kann zu Störungen der Leberfunktion führen. Die Folgen reichen von einer Fettleber über eine chronische Leberentzündung bis hin zur Leberzirrhose (Leberschrumpfung).

Nachlassende Leistungsfähigkeit, rasche Ermüdbarkeit und ein leichtes Druckgefühl im Oberbauch können die ersten Anzeichen einer beginnenden Leberschädigung sein. Damit diese nicht voranschreiten kann, wurde das Produkt **Leber- Vitamine** nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in den USA entwickelt.

Diese Zusammenstellung verschiedener Vitalstoffe dient dem Schutz der Leber vor Freien Radikalen, der Verbesserung der Entgiftung, der Regeneration der Leber sowie der Optimierung der Fettverdauung.

Vitamin C, E, Selen, NAC (N-Acetyl-Cystein), Coenzym Q10 und Alpha-Liponsäure sind wichtige Antioxidantien. Sobald Giftstoffe in unseren Körper eindringen, entstehen Freie Radikale. Das sind hochaggressive Moleküle, die unsere Zellen schädigen, auch die Leberzellen. Antioxidantien schützen vor schädlichen Einflüssen durch Freie Radikale.

- ein Vitamin-B-Komplex wird für die Verdauung und den Stoffwechsel von Kohlehydraten und Fetten benötigt.
- Folsäure ist wichtig für die Zellteilung und die Zellerneuerung der Leberzellen. Vor allem bei hohem Alkoholkonsum kommt es sehr leicht zu einer Unterversorgung mit Folsäure.
- Inositol und Cholin spielen eine wichtige Rolle beim Fettstoffwechsel.
- Artischocke und Gelbwurzel unterstützen die Fettverdauung.
- Phosphatidylcholin, L - Methionin, SAM, Grüner Tee und Löwenzahn unterstützen die Entgiftungsfunktion der Leber.
- Mariendistel zählt zu den am besten erforschten Heilpflanzen. Sie unterstützt die Leber bei der Entgiftung und begünstigt die Bildung neuer Leberzellen.

Leber-Vitamine bestellen

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

[<< Inhalt](#)

125. Weihrauch (für Darm und Gelenke, höchste Bioaktivität)

Schon seit frühester Zeit wird Weihrauch für gesundheitliche Zwecke genutzt. Inzwischen wurde die uralte Heilpflanze neu entdeckt und ihre Wirkung im Licht moderner medizinischer Anwendung untersucht. Vor allem bei entzündlichen Prozessen ist die Heilkraft von Weihrauch mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen und klinisch erprobt.

Es gibt ca. 20 Arten des Weihrauchbaumes. Vitamehr verwendet die in Indien beheimatete und aus der klassischen ayurvedischen Medizin bekannte Art *Boswellia Serrata*.

Die wichtigsten Anwendungsbereiche des Weihrauchs sind

- rheumatische Erkrankungen (Rheuma, Weichteilrheuma, Fibromyalgie)
- chronischer Polyarthrit
- entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Divertikulitis)
- Hirntumore
- chronisches Asthma
- Psoriasis (Schuppenflechte), Neurodermitis

Die Hauptwirkstoffe des Weihrauchs sind die Boswelliasäuren. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass diese eine deutliche entzündungshemmende Wirkung haben. Hierbei wird ein bestimmtes Enzym (die so genannte 5-Lipoxygenase) gehemmt, wodurch Entzündungen reduziert werden aber auch dem Zusammenziehen der Bronchien beim Asthma entgegengewirkt wird.

An der Universitätsklinik Mannheim wurde von Dr. Henning Gerhardt eine Studie mit Patienten durchgeführt, die an der Darmerkrankung Colitis Ulcerosa leiden. Das Ergebnis zeigte eine gute Wirksamkeit und Verträglichkeit.

Im Gegensatz zu den herkömmlichen, nicht-steroidalen Entzündungshemmern, bewirkt eine längere Einnahme von *Boswellia* keine Reizung und kein Geschwür des Magens. Neben dem Einsatz von Weihrauch bei Colitis Ulcerosa wurden ebenso positive Erfahrungen mit anderen Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn und Divertikulitis, gesammelt.



Professor T. Simmet von der Universität Bochum vermeldete Erfolge in der Krebsbehandlung. Beobachtet wurde eine deutliche Hemmung des Tumorzellenwachstums und sogar der Abbau von Tumorzellen bei Gehirntumorpatienten. Dabei verschwanden Kopfschmerzen und Lähmungen. Sowohl in Anfangs- als auch im fortgeschrittenen Stadium waren erstaunlich gute Ergebnisse zu verzeichnen. Neueste Arbeiten zeigen, dass Boswelliasäuren sogar Ödeme, die sich um Gehirntumoren bilden, bekämpft werden können.

Studien, die bei einer Tagung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie vorgestellt wurden, bestätigten die entzündungshemmende Wirkung des Weihrauchs bei Rheumatischen Erkrankungen

In der Wissenschaftszeitschrift "New Scientist" wurde dem Weihrauch ein ausführlicher Bericht gewidmet, in welchem über die lindernde Wirkung bei chronischen Atemwegserkrankungen (Asthma) berichtet wurde.

Wissenswertes

Weihrauch ist ein sehr gut verträgliches Heilmittel, von dem keine Nebenwirkungen bekannt sind. Es werden zurzeit keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln beschrieben. Lediglich während der Schwangerschaft und der Stillzeit sollte auf eine Einnahme verzichtet werden.

[Weihrauch \(*Boswellia Serrata*\) jetzt bestellen](#)

Historisches / Volksheilkunde

Die Anfänge der Naturheilkunde sind eng verwoben mit religiösen Traditionen. Der Weihrauch hat schon seit langem seinen Platz in den Religionen der Welt. Früher wurde er (zusammen mit Myrrhe) verwendet, weil man seinem Duft eine beruhigende Wirkung zuschrieb. Schon die alten Ägypter wussten, dass man mit Düften Psyche und Wohlbefinden beeinflussen könne.

Weihrauch und Myrrhe sollten seelisches Gleichgewicht wiederherstellen, Räucherungen des Körpers die sexuelle Ausstrahlung ägyptischer Frauen steigern. Weihrauch findet bereits Erwähnung im altägyptischen Papyrus Ebers aus der Regierungszeit Amenophis I (ca. 1600 v Chr.). Er wird als Bestandteil vieler Rezepturen genannt, z.B. zur Behandlung von Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Verletzungen und Eiterungen am Auge, bei Entzündungen des Ohres, zur Wundbehandlung, Leberschwäche, Gelbsucht, Entzündungen des Afters, Juckreiz, Krätze, Hautgeschwüre, Verhärtungen in den Gelenken, bei rheumatischen Gelenksbeschwerden, zur Erleichterung der Geburt und bei Amenorrhoe.

In der Ayurvedischen Medizin Indiens wird Weihrauch seit über 3000 Jahren besonders erfolgreich bei zwei Indikationsgebieten eingesetzt, bei entzündlichen Erkrankungen und Nervenleiden. Auch bei subakuter Bronchitis, chronischen Lungenleiden, Leikorrhoe und chronischer Laryngitis ist die Anwendung beschrieben.

Auch in der babylonischen und assyrischen Medizin finden sich Beispiele für die Anwendung. Weihrauch hatte einen festen Platz als Pharmakon in der klassischen griechischen Medizin, wie die hippokratischen Schriften belegen.

Auch bei Plinius und anderen Autoren der antiken Rom finden sich Hinweise. Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) beschreibt Weihrauch als adstringierendes und erwärmendes Mittel, das bei Erkrankungen der Luftröhre, bei Ohrenschmerzen und Blutspeien verwendet werden konnte.

Quellenverzeichnis

Burgersteins Handbuch der Nährstoffe, Haug-Verlag, ISBN 3-8304-2017-X

Muntermacher, Wellness von Innen & Co.

Vitamine und Mineralstoffe, AID Verbraucherdienst informiert, 3207/1993

Werbach :R. Foundations of Nutritional Medicine. Third Line Press. Tarzana, California 1997

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

126. Wild Yams (natürlicher Lieferant von DHEA)

Dioscorea scheint die körpereigene Produktion des Hormons DHEA in den Nebennieren zu stimulieren. DHEA ist die Abkürzung von Dehydroepiandrosteron und ist das Vorläuferhormon von Testosteron (männliches Sexualhormon) und Östrogen (weibliches Sexualhormon).

Eine Nahrungsergänzung mit Dioscorea empfiehlt sich für Menschen ab 45 Jahren aus folgenden Gründen:

- Ab 30 Jahren sinkt die körpereigene DHEA-Produktion kontinuierlich und ist mit 45 Jahren bei 2/3 des Niveaus eines 30-jährigen Menschen.
- Menschen über 60, die gesund und vital sind, haben eine höhere DHEA-Konzentration im Blut als kränklische und gebrechliche Altersgenossen.
- Alzheimer-Patienten haben eine geringere DHEA-Konzentration im Blut als Gesunde.
- Bei älteren Frauen scheint eine Einnahme von DHEA-Präparaten die Libido zu verbessern. [1]
- Studien zeigen, dass eine Einnahme von DHEA-Präparaten das allgemeine Wohlbefinden deutlich steigert. [2]
- Sportler scheinen von einer Nahrungsergänzung mit Dioscorea ebenfalls zu profitieren [3, 4]
- Eine Zufuhr von DHEA scheint den Testosteron-Spiegel im Blut zu erhöhen und somit das Muskelwachstum zu fördern.
- Bei Männern scheint die Zufuhr von DHEA das Körperfett zu reduzieren bei gleichzeitigem Zuwachs an Muskelmasse.

Gegenteilige Ergebnisse liegen jedoch ebenfalls vor. [5]

DHEA gehört zu den meistdiskutierten Substanzen im Gesundheitsbereich, weil es über oben genannte Eigenschaften hinaus Krankheiten zu verhindern scheint. Viel versprechende Studien weisen darauf hin, dass DHEA einen wünschenswerten gesundheitlichen Effekt haben kann bei folgenden Krankheiten bzw. Symptomen:

- Erektile Dysfunktion (Impotenz) [6]
- HIV-Symptome (Erschöpfung, Depression)
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Depression [7]

Der Alterungsprozess scheint insgesamt verlangsamt zu werden, wenn der natürliche DHEA-Spiegel des Körpers durch Einnahme von DHEA-Präparaten erhöht wird. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um o.g. Eigenschaften von DHEA vollends zu bestätigen bzw. Aussagen über Nebenwirkungen bei langfristiger Einnahme von DHEA tätigen zu können.

DHEA kann nicht über die Nahrung aufgenommen werden, es wird vom Körper synthetisiert. Daher kann das Sinken der körpereigenen DHEA-Produktion nur über ein frei verkäufliches Nahrungsergänzungsmittel wie Dioscorea oder Verabreichung des verschreibungspflichtigen Hormons durch einen Arzt ausgeglichen werden.



Dioscorea hat den Vorteil, dass nur die körpereigene DHEA-Produktion angeregt werden soll - es handelt sich also nicht um ein Hormonpräparat, was für ein hohes Maß an Sicherheit vor Nebenwirkungen auch bei Dauereinnahme spricht.

Die persönliche Anti-Aging Strategie sollte neben der Einnahme von Wild Yams (Dioscorea) ausreichend Schlaf, Stressbewältigung, ausgewogene Ernährung und eine Nahrungsergänzung mit Antioxidantien (z.B. Vitamin C, E, Selen, OPC) sowie speziellen Nährstoffen für das Gedächtnis beinhalten.

[Wild Yams jetzt online bestellen](#)

Literaturangaben :

- [1] Baulieu EE, Thomas G, Legrain S, et al. DHEA and aging: contribution of the DHEAge Study to a sociobiomedical issue. Proc Natl Acad Sci, 2000.
- [2] Yen SSC, Morales AJ, Khorrarn O. Replacement of DHEA in aging men and women. Ann NY Acad Sci 1995.
- [3] Diamond P, Cusan L, Gomez J-L, et al. Metabolic effects of 12-month percutaneous dehydroepiandrosterone replacement therapy in postmenopausal women. J Endocrinol 1996.
- [4] Nestler JE, Barlasini CO, Clore JN, et al. Dehydroepiandrosterone reduces serum low density lipoprotein levels and body fat but does not alter insulin sensitivity in normal men. J Clin Endocrinol Metab 1988.
- [5] Welle S, Jozefowicz R, Statt M. Failure of DHEA to influence energy and protein metabolism in humans. J Clin Endocrinol Metab 1990.
- [6] Reiter WJ, Pycha A, Schatzl G, et al. Dehydroepiandrosterone in the treatment of erectile dysfunction: a prospective, double-blind randomized, placebo-controlled study. Urology 1999.
- [7] Morales AJ, Nolan JJ, Nelson JC, Yen SSC. Effects of replacement dose of DHEA in men and women of advancing age. J Clin Endocrinol Metab 1994.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

127. Yucca (Gesund-Kur für Darm, Gelenke und Immunsystem)

Yucca Schidigera

Die Yucca Pflanze (Yucca Schidigera) ist den Indianern bereits seit Jahrhunderten als wertvolles Naturprodukt bekannt.

Als Lieferant von wertvollen Mineralien, Enzymen, Vitaminen und Spurenelementen gilt das Extrakt aus Yucca Schidigera bereits seit langem als beliebtes Nahrungsergänzungsmittel. Yucca ist besonders reich an Saponinen. Das sind pflanzliche Glycosid-Verbindungen, die einen lipophilen Grundkörper und hydrophilen Zuckerrest aufweisen. Dadurch besitzen Saponine, ähnlich wie Seifen, stark oberflächenaktive Eigenschaften und sind in der Lage (ähnlich wie ein "biologisches Putzmittel") Giftstoffe im Darm zu neutralisieren.

Durch die Fähigkeit der Saponine Ablagerungen und Giftstoffe im Darm zu binden, wirken Sie sich günstig auf die Darmgesundheit aus. Zudem werden auch Giftstoffe in den Gelenken gebunden. Saponine haben zudem im Tierversuch gezeigt, dass sie das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken verringern und das Immunsystem aktivieren.

Zudem besitzen Saponine entzündungshemmende Eigenschaften.

Laut Presseberichten erzielte Dr. Bringham, Leiter des "Arthritis-Medical-Center" in Californien, bei der Behandlung von Rheumapatienten bzw. Patienten mit rheumatischer Arthritis mit dem Extrakt aus Yucca Schidigera gute Erfolge (Rückgang von Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen sowie Verbesserung der Beweglichkeit).



[Yucca Schidigera jetzt online bestellen](#)

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

128. Zink (für schöne Haut und Haare)

Zink ist ein essentielles (unverzichtbares) Spurenelement. Für viele Funktionen unseres Körpers ist es unentbehrlich. Zink ist an zahlreichen enzymatischen Prozessen beteiligt und hat einen positiven Effekt auf das Immunsystem.

Vorkommen in der Natur:

Vor allem tierische Lebensmittel enthalten Zink, z.B. Austern, Fisch, Hammel-, Lamm- oder Rindfleisch oder Eier. Aber auch Erbsen, Vollkornprodukte, Sprossen und Keimlinge, grüner Tee und Käse enthalten Zink. Wichtig ist zu wissen, dass Zink mit einigen anderen Vitaminen und Spurenelementen zusammenarbeitet. Deshalb ist eine ausgewogene, vitaminreiche Mischkost empfehlenswert.

Zinkmangel ist in Deutschland relativ weit verbreitet, da zum einen viele Böden nährstoffarm sind und zum anderen Lebensmitteln bei der Weiterverarbeitung Zink entzogen wird. Auch einseitige Ernährung (Fast-Food, vegetarische Ernährung) oder Hormongaben können zu einem Zinkmangel führen oder diesen verstärken.

Da Zink vom Körper nicht gespeichert werden kann, sollte auf eine Regelmäßige Zufuhr geachtet werden.

Wirkungen von Zink:

- ist Bestandteil vieler Enzyme und unterstützt somit das Immunsystem
- wirkt antioxidativ und wirkt somit der Zellalterung entgegen
- ist ein natürlicher Gegenspieler von Schwermetallen wie Quecksilber und Blei
- wirkt günstig bei Hautproblemen (Ausschlag, erhöhte Fettbildung)
- hat einen wohltuenden Einfluss auf die Prostata
- unterstützt die richtige Entwicklung und Funktion der Vermehrungsorgane
- unterstützt die richtige Funktionsweise des Insulins und stabilisiert somit den Blutzuckerspiegel
- hilft, ein gesundes Adernsystem einzuhalten

Mangelscheinungen:

- Haarausfall
- brüchige Nägel
- Hautprobleme
- Müdigkeit
- Verschlechterung des Sehvermögens
- schlechte Heilung von Wunden und Knochenbrüchen
- Prostatavergrößerung
- in der Pubertät Störung der Geschlechtsreife
- bei Kindern Appetitlosigkeit oder geschwächtes Wachstum

Tipp: Die Kombination von Zink und Folsäure macht Männer fruchtbar

Das Ergebnis einer niederländischen Studie, veröffentlicht in der Fachzeitschrift der Amerikanischen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin (American Society for Reproductive Medicine) belegt, dass sich die Fruchtbarkeit von Männern durch eine Kombination aus Zink- und Folsäure-Präparaten erhöht. Die teilnehmenden Probanden produzierten bis zu 74 Prozent mehr Spermien.

Die Forscher haben die Spermienzahlen von insgesamt 103 minder fertilen Patienten miteinander verglichen, die entweder Folsäure, Zink, eine Kombination aus beiden Spurenelementen oder ein Placebo verabreicht bekommen hatten. Außerdem stand eine Kontrollgruppe fertiler Männer zur Verfügung, die das gleiche Behandlungsmuster erhielten.

In beiden Gruppen der Teilnehmer erhöhte sich die Spermienproduktion deutlich, wenn Zink und Folsäure kombiniert zum Einsatz kamen. Über 26 Wochen konnten die weniger fertilen Männer die Produktion um bis zu 74 Prozent steigern. In den Gruppen, die entweder nur Zinksulfat oder nur Folsäure erhalten hatte, wurde kein positiver Effekt beobachtet. Die Forscher vermuten, dass Zink die Absorption der Folsäure im Darm fördert.

Mehr Schwangere durch Zink und Folsäure?

Nachdem sich die beiden Spurenelemente für die Spermienproduktion bewährt haben, soll eine entsprechende Diät jetzt laut Dr. William R. Keye Jr., Präsident der Amerikanischen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin, Frauen zu besseren Schwangerschaftsraten verhelfen.

Quelle: Gesundheitpro.de / 19.04.02

[Zink online bestellen](#)

[Kalzium, Magnesium und Zink als Kombipräparat](#)

[Folsäure online bestellen](#)

Tipp: Lesen Sie den interessanten Artikel: "[Zink - das Multitalent](#)" von Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme.

Diese Information basiert auf verschiedenen Veröffentlichungen. Für die Richtigkeit der Aussagen übernehmen wir keine Haftung. Ferner sollte diese Information nicht zur Behandlung von Erkrankungen genutzt werden.

Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

[<< Inhalt](#)

Anhang: Gutscheine

Die Firmen **Fairvital** und **Warnke** möchten sich mit einem Einkaufsgutschein in Höhe von 10 Euro bei jedem(r) Neukunden(in) für eine erste Bestellung bedanken.



Es ist sinnvoll, diese entweder schriftlich oder über die Internetseite der Herstellerfirma aufzugeben. Dann sind die Daten korrekt und fehlerfrei.

Sollten Sie aber doch eine telefonische Bestellung vorziehen, können Sie die mit den kostenlosen Telefonnummern aufgeben.

Geben Sie aber immer den **Vorteilscode: 953988** an.
Sonst verfällt der Gutschein!



[<< Inhalt](#)