



Vitalstoffe? Alles Quatsch oder dringend nötig? Was hält uns wirklich gesund? Was lässt uns altern und wie können wir dagegen etwas tun?

Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut und damit kommt auch der Erhaltung bzw. der Wiederherstellung unserer Vitalität und unseres Wohlergehens eine besondere Bedeutung zu. Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle, wie bereits der griechische Arzt Hippokrates (460-377 v. Chr.) trefflich formulierte „Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein und Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein“.

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.

KOSTENLOSE ANFORDERUNG

Sie sind immer aktuell informiert, wenn Sie das neueste Update zu diesem Ebook und/oder meinen in unregelmäßigen Abständen erscheinenden NEWSLETTER abonnieren. Kurze Email an k.h.l@gmx.net

Sie können natürlich beides unkompliziert jederzeit wieder abbestellen.

1.1	ADS Aufmerksamkeitsdefizit Syndrom	4
1.2	Älterwerden	6
1.3	Alzheimer'sche Krankheit	8
1.4	AMD Altersbedingte Makuladegeneration	10
1.5	Arthrose	12
1.6	Asthma	14
2.1	Blasenschwäche	16
2.2	Blutgruppenspezifische Ernährung	20
2.3	Bluthochdruck	22
2.4	Brustkrebs	24
3.1	Cholesterin (Ist Fett schädlich?)	26
3.2	Colitis ulcerosa	30
4.1	Diabetes mellitus	31
5.1	Erkältung	34
6.1	Fibromyalgie (chronische Schmerzerkrankung)	38
7.1	Grüner Star (Glaukom)	39
7.2	Grauer Star - AMD	41
8.1	Harnwegsinfekt	43
8.2	Homocystein (schwefelhaltige Aminosäure)	45
9.1	JoJo-Effekt	47
10.1	Krampfadern (Varizen)	49
11.1	Laktoseintoleranz	52
11.2	Lyme Borreliose (Infektionskrankheit durch Bakterien)	54
12.1	Morbus Crohn	57
12.2	Multiple Sklerose	58
12.3	Muskelkater	60
13.1	Neurodermitis (Entzündungsreaktion der Haut)	63
14.1	Osteoarthrose (degenerative Gelenkerkrankung)	67
14.2	Osteoporose (Abbau der Knochensubstanz)	69
15.1	Parkinson'sche Krankheit	71
15.2	Prostatahyperplasie	74
15.3	Prostatakrebs	76
16.1	Rheumatoide Arthritis	78
17.1	Schizophrenie	80
17.2	Schlaganfall	82
17.3	Schnarchen	84
17.4	Schuppenflechte (Psoriasis)	86
18.1	Tinnitus	87
19.1	Wadenkrämpfe	88
19.2	Wechseljahresbeschwerden	90
	Anhang: Gutscheine	94

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

1.1 ADS Aufmerksamkeitsdefizit Syndrom

Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) betrifft ca. 3-5% der Schulkinder, wobei diese Zahl regional sehr schwanken kann. Es ist gekennzeichnet durch eine Altersunangemessene Impulsivität, Konzentrationsmangel und manchmal Hyperaktivität. Darüber hinaus kommen Lern- und soziale Anpassungsschwierigkeiten vor.

Kann die Änderung der Ernährungsgewohnheiten helfen?

In einer Studie mit ADS-Kindern, die eine hypoallergene Diät erhielten, kam es bei ca. 30% zu einer Verbesserung der Symptomatik. Die anschließende Provokation mit Nahrungszusätzen führte bei allen Kindern zu einer Verschlimmerung.

In anderen Untersuchungen wurde eine Verbesserung beobachtet, wenn es bei bekannter Nahrungsmittelallergie gelang, das auslösende Allergen aus der Diät zu eliminieren. Positive Erfahrungen insbesondere bezüglich Unruhe und Aggressivität wurden auch mit einer Zuckerreduzierten Diät gemacht.



Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können.

Algen enthalten hochwertiges Eiweiß sowie Omega-3-Fettsäuren, die zum Aufbau der Neurotransmitter notwendig sind. In Studien mit ADS-Kindern, die über einen Zeitraum von 10 Wochen 1,5 g AFA-Algen täglich bekamen, konnte eine Verbesserung der schulischen Leistungen, das Nachlassen der Hyperaktivität, die Verlängerung der Aufmerksamkeitsspanne sowie ein besseres Sozialverhalten beobachtet werden. Die Kinder wurden ruhiger und ausgeglichener.

Bei einigen ADS-Kindern wurden erniedrigte Magnesiumspiegel gemessen. Die Einnahme von 200 mg **Magnesium** täglich für 6 Monate führte zu einer signifikanten Abnahme der Hyperaktivität.



Auch ein Mangel an **essentiellen Fettsäuren** wurde bei einigen ADS-Kindern festgestellt. Ein Versuch mit Nachtkerzenöl kann in diesem Fall sinnvoll sein. Auch in der AFA-Alge sind diese Fettsäuren reichlich vorhanden. Weiterhin sind Fischöl oder Leinöl gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren.

Bei jüngeren Menschen und sogar bei Kindern kommt es offensichtlich häufig zu Engpässen in der körpereigenen Produktion von Phosphatidylserin (PS). Ist der PS-Spiegel im Gehirn zu niedrig, wirkt sich das negativ auf die Signalübertragung aus. Um diesen Unterschied im Hirn-Aktivitätsniveau wieder auszugleichen, werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet.

Führt man dem Gehirn genügend Phosphatidylserin (z.B. **Neuro-PS**) zu, funktioniert die Signalübertragung im Gehirn wieder auf normalem Weg. Die Überaktivität des Gehirns verschwindet.

In einer Studie mit ADS-Kindern zeigte Phosphatidylserin in 92% der Fälle eine deutliche Verbesserung der Symptome.

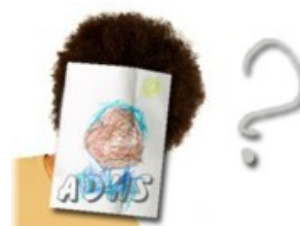
Positive Erfahrungen wurden auch mit **B-Vitaminen** gemacht. Insbesondere Vitamin B6 kommt hier eine besondere Bedeutung zu.

Die hoch dosierte Einnahme dieses Produkts kann jedoch zu Nervenschädigung führen, so dass große Mengen Vitamin B6 Kindern nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gegeben werden sollten.

Interessante Erfolge wurden auch für **Ginkgo Biloba** berichtet. Beim Berner Kinder- und Jugendpsychiatriesymposium zur Psychopharmakotherapie wurden im Februar 2003 von H. Frei die Ergebnisse einer Studie mit 50 ADS-Kindern (Durchschnittsalter 8 Jahre) vorgestellt.

56% sprachen gut auf die 4-wöchige Therapie mit Ginkgo Biloba an, 36% zeigten eine ungenügende Besserung und 8% reagierten paradox. Als unerwünschte Wirkung wurde bei einem Kind eine Einschlafstörung beobachtet.

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.

1.2 Älterwerden

Angst vor dem Alter?

Ab 25 wird man alt!

Die Lebenserwartung für ein heute geborenes Mädchen beträgt 80,6 Jahre, für einen Jungen 74,4. Auch wenn Sie schon seit einiger Zeit auf der Welt sind, haben Sie eine hohe Lebenserwartung, die sich laufend steigert:

für eine heute 60jährige Frau ergeben sich noch weitere 23,3 Jahre, für einen 60jährigen Mann ergeben sich noch weitere 19. Das sind statistisch drei Monate mehr als vor vier Jahren.

Vielleicht haben Sie auch schon das eine oder andere bei sich festgestellt: Man wird vielleicht öfter krank. Die Haut wird faltig und trocken. Der Appetit lässt nach, man isst weniger, nimmt aber trotzdem zu.

Das Kurzzeitgedächtnis lässt einen manchmal im Stich, während einen das Langzeitgedächtnis mit Geschichten von Früher versorgt, die keiner hören mag.

Die Alterungsprozesse der Haut beginnen sehr früh, nämlich schon sieben Jahre nach der Volljährigkeit. Schuld daran sind u.a. sog. freie Radikale, aggressive Moleküle, die sich durch falsche Ernährung, Alkohol und Nikotin, aber auch durch die UV-Strahlen im Körper bilden.

Die freien Radikale schädigen Zellen oder behindern die Reparaturmechanismen. Die Hautalterung schreitet voran und die Immunabwehr wird beeinträchtigt.

Ab dem 30. Lebensjahr lässt in der Regel die Fähigkeit nach, unter Zeitdruck viele gleichzeitig eintreffende Informationen zu verarbeiten. Die zeitunabhängige „kristallisierte kognitive Leistung“, die von der schulischen Bildung und sonstigen frühen Lernerfahrungen abhängt, kann dagegen mit den Jahren sogar wachsen.

Geistige Mobilität ist eine Trainingsfrage. Die zuverlässigsten Mittel, das Gehirn fit zuhalten, sind: Lesen statt Fernsehen, Erlernen und Üben einer Fremdsprache oder das Ausüben eines anspruchsvollen Hobbys.

Ihr Energiebedarf nimmt in den Jahren zwischen 45 bis 65 ab, von täglich 2400 auf 1700-1900 kcal. Sie gewinnen Energie für etwa 15 Minuten Treppensteigen dazu. Die Abnahme von aktivem Muskelgewebe führt aber zu einem verlangsamten Energieverbrauch.



Sie nehmen also zu, obwohl Sie nicht mehr essen als gewohnt. Auch der Durst lässt nach. Aufgrund der verringerten Flüssigkeitsaufnahme sinkt der Wasserhaushalt auf 55 Prozent.

Folge ist u.a. ein Elastizitätsverlust der Bandscheiben, man 'schrumpft' und auch die Haut wird faltiger. Aus diesem Grund sollten Sie am Tag mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.



Dem **Beta-Carotin** (einer Vorstufe des Vitamin A) und den Vitaminen A, C und E sagt man nach, dass sie das Immunsystem stärken und die so genannten Freien Radikale unschädlich machen. Ältere Menschen sollten außerdem **Biotin**, **Folsäure**, **Pantothensäure** sowie **Selen** und **Zink** zu sich nehmen.

Speziell für Männer empfehlen sich **Sägepalme-Extrakte**. Sie enthalten Hormon-Vorstufen die bei Haarproblemen und zur Prostata-Vorbeugung günstige Wirkungen gezeigt haben.

Den **Antioxidanz-Vitaminen** sowie den sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoiden oder Phytoöstrogenen wird nach medizinischen Studien auch ein positiver Effekt auf die Hirnleistung zugesprochen. Gleichzeitig sprechen Mediziner auch von Schutzwirkungen bei altersbedingten Hirnkrankheiten (Alzheimer und Parkinson).

Die besten Altersvorsorge ist: gesund, fit und mobil bleiben. Wenn Sie einige medizinische Fakten und Erfahrungswerte akzeptiert und einige Gesundheitsregeln befolgt, können Sie beim Altwerden für sich das Optimale herausholen.



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.

1.3 Alzheimer'sche Krankheit

Bei der Alzheimer'schen Krankheit handelt es sich um eine Erkrankung des Gehirns von bisher ungeklärter Ursache, die in höherem Lebensalter auftreten kann.

Zu den Symptomen gehören Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Schwierigkeiten bei der Erledigung von Routinetätigkeiten, Sprachprobleme, Desorientiertheit, eingeschränktes Urteilsvermögen, Denkprobleme, das Verlegen von Dingen, Depression, Irritabilität, Verfolgungswahn, Feindseligkeit und ein Mangel an Initiative.

Es gibt eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln, die das Fortschreiten der Erkrankung verzögern können. Dazu gehören:

Acetyl-L-Carnitin in einer Dosierung von dreimal täglich 1 g, das in einigen Studien die Merkfähigkeit und das Gesamtverhalten nachweislich verbessern half.

Vitamin E: In einer Studie erhielten Patienten mit Alzheimer'scher Krankheit 2000 I.E. Vitamin E für 2 Jahre, eine Kontrollgruppe bekam ein Scheinmedikament. Um Verzerrungen bei der Auswertung zu verhindern, wussten weder Untersucher noch Patienten wer zur Vitamin E- und wer zur Kontrollgruppe gehörte (daher "Doppelblind-Studie").

Es wurde festgestellt, dass die Patienten, die Vitamin E erhalten hatten, länger in der Lage waren tägliche Routineaufgaben wie baden oder anziehen zu bewerkstelligen als die Teilnehmer der Kontrollgruppe.

Vitamin B1: Für bestimmte Nervenverbindungen im Gehirn ist Vitamin B1 erforderlich. In zwei Doppelblindstudien konnte gezeigt werden, dass die tägliche Einnahme von 3 g Vitamin B1 zu einer Verbesserung der Hirnfunktion bei Patienten mit Alzheimer'scher Krankheit führte.

Phosphatidylserin, das verwandt ist mit Lecithin, kommt natürlicherweise im Gehirn vor. Einige Studien konnten eine positive Wirkung dieser Substanz bei einer Dosierung von 100 mg dreimal täglich feststellen. Auch für eine unterstützende Wirkung von Lecithin gibt es Hinweise in der Literatur.

Eine Untersuchung mit nur 2 Patienten, die beide an einer angeborenen Form der Alzheimer'schen Krankheit litten, brachte deutliche Verbesserungen in einem und nahezu vollkommene Erholung in dem anderen Patienten bei Einnahme von Coenzym Q10 (60 mg), Eisen (150 mg Natrium - Ferrocitrat) und Vitamin B6 (180 mg).

Die Einnahme von Zink bei Alzheimer'scher Krankheit ist umstritten. In einer Studie mit 4 Patienten wurden verbesserte Hirnfunktionen nach Einnahme von 30 mg täglich festgestellt.

NADH konnte ebenfalls die Hirnfunktionen steigern.



Vitamin B12- und Folsäuremangel wird bei Patienten mit Alzheimer'scher Krankheit häufiger beobachtet als bei gesunden Kontrollpersonen. Daher sollte auf ausreichende Versorgung mit diesen Vitaminen geachtet werden, um das Fortschreiten der Erkrankung nicht unnötig zu begünstigen.

DHEA in einer Dosierung von 50 mg 2 mal täglich führte in einer Studie ebenfalls zu besseren Hirnleistungen. Dieses Hormon ist bei vielen Alzheimer-Patienten im Blut in geringerer Menge vorhanden als bei gesunden Kontrollpersonen.

Im Frühstadium der Erkrankung konnte die Wirksamkeit von **Ginkgo Biloba** Extrakt in 4 Doppelblindstudien bei Alzheimer Patienten nachgewiesen werden. Die empfohlene Dosierung beträgt 40 bis 80 mg dreimal täglich. Die Wirkung tritt möglicherweise erst nach 6 bis 8 Wochen ein.

Einen aussichtsreichen Therapieansatz haben jetzt Forscher der Universität des Saarlandes und der Freien Universität Berlin entdeckt. Ihre Studien mit Alzheimer-Mäusen zeigen, dass die Bildung von schädlichen Amyloid-Ablagerungen (Plaques) verzögert werden kann, wenn den Tieren verstärkt **Kupfer** zugeführt werden.



Alzheimer-Patienten weisen einen signifikant veränderten Spiegel des essentiellen Elementes Kupfer im Hirngewebe auf wie Forscherkollegen aus Kanada bestätigen.

Ausgewählte Präparate, die die genannten Inhaltsstoffe enthalten

Die genannten Substanzen sind als Einzel- oder Kombinationspräparate erhältlich. Folgende Präparate stehen zur Versorgung mit den oben genannten Inhaltsstoffen zur Verfügung:

1. Multi-Vitaminpräparate zur Deckung des Grundbedarfs, z. B. **Vita 1**, **Mega Vita Gel**, **Premium Multi**, oder **Daily Multi-Vitamin & Mineral mit Lutein**
2. Um die empfohlenen hohen Dosierungen für Vitamin **E**, **B1** und **B6** zu erreichen, empfiehlt sich die Einnahme von Monopräparaten
3. **Coenzym Q10**, **NADH**, **Kupfer** und **L-Carnitin** als Einzelpräparate Ginkgo Biloba ist als **Ginkgo Plus** 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.

1.4 AMD Altersbedingte Makuladegeneration

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 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.



Beispiel für die Sicht bei AMD

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 Gemüse 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.

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 der altersbedingten Makuladegeneration handelt es sich um eine 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.

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.

1.5 Arthrose

Als Arthrose bezeichnet man einen irreversiblen Gelenkschaden, der häufig durch Fehlbelastung verursacht ist. Auch nach Verletzungen oder bei angeborenen Knorpeldefekten kann es dazu kommen. Man geht davon aus, dass die Arthrose mit dem Untergang des Gelenksknorpels beginnt, im Anschluss kommt es zu Umbauprozessen im angrenzenden Knochen mit Zerstörung der Gelenksfläche. Folgen sind Schmerzen und Steifigkeit des Gelenkes, zunehmende Verformung, und im Endstadium kann es vollständig verknöchern.

Entstehung

Ein Missverhältnis von Belastung und Belastungsfähigkeit des Knorpels verursacht den Untergang von Knorpelgewebe. Dieses Missverhältnis kann entweder durch eine erblich bedingte Störung des Knorpels, wie z.B. bei der Fingergelenksarthrose, oder aber durch eine Fehlbelastung des Knorpels entstehen.

So kann z.B. eine X-Bein-Stellung (Valgus-Fehlstellung) der Kniegelenke oder aber eine eventuell nur angeborene leichte Hüftgelenksfehlstellung zu einer ungleichmäßigen Belastung und damit zu einer Arthrose der entsprechenden Gelenke führen.

Auch Knorpelschädigungen durch lang zurückliegende Unfälle oder auch zum Teil Gelenk-operationen können eine Arthrose verursachen. In den Gelenken, welche das Körpergewicht tragen müssen wie die Kniegelenke, die Hüft-, Sprunggelenke oder die Wirbelsäule spielt auch Übergewicht eine wichtige Rolle.

Der kranke Knorpel wird abgerieben bis der Knochen erreicht ist. Gewissermaßen als Abstützreaktion wächst der Knochen um das kranke Gelenk herum und bildet Ausläufer, die so genannten Osteophyten. Dadurch kommt es zu Deformierungen und knotigen Verdickungen der betroffenen Gelenke.



Abgeriebenes Knorpel- und Knochenmaterial verursacht eine Entzündung der umgebenden Gelenkhaut (Detritussynovitis). Dadurch können die Gelenke immer wieder überwärmt und gerötet sein, außerdem kann ein Gelenkerguss entstehen. Man nennt dies auch "aktivierte Arthrose".

Mit dem Lebensalter wächst das Risiko, eine Arthrose zu bekommen. Während nur 4% der 20-jährigen eine Arthrose haben, ist bei den über 70-jährigen Menschen zu 70% eine Arthrose vorhanden. Frauen sind davon häufiger betroffen.

Symptome

Typische Symptome sind Schmerzen und Steifigkeit der Gelenke. Diese Schmerzen werden durch kalte und feuchte Witterung und durch Belastungen verstärkt. Vor allem stoßartige Belastung wie Treppen-Hinab-Steigen bei Kniegelenksarthrose sind schmerzhaft. Fahrradfahren dagegen ist meist ohne Probleme möglich.

Typisch für die Arthrose ist auch der so genannte Anlaufschmerz, das bedeutet, dass nach längerem Ruhen die ersten Bewegungen schmerzhaft sind und erst nach einigen Metern besser werden. Die Arthrose unterscheidet sich daher von den entzündlichen Erkrankungen, welche meist vor allem morgendliche Schmerzen zeigen.

Auch die Morgensteifigkeit der Gelenke, welche bei entzündlichen Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis oft über Stunden geht, gibt es bei der Arthrose nur für wenige Momente bis sich die Gelenke "eingelaufen" haben. Im weiteren Verlauf der Arthrose kommt es durch den Knorpelabrieb zu Reizungen des Gelenks mit Schwellungen und Ergüssen und später auch zu Verformungen der Gelenke.

Im Röntgenbild zeigen sich bei einer Arthrose typische Veränderungen

- Verringerter Gelenkspalt
- Bildung von Ausläufern des Knochens
- Verdichtung des Knochens unter dem Knorpel
- Defekte des Knochens unterhalb des Knorpels in der Hauptbelastungslinie

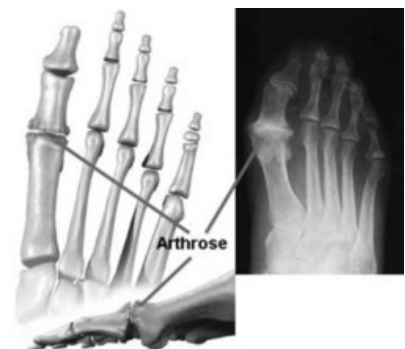
Nahrungsergänzungsmitteln, welche bei Arthrosen im Sinne von degenerativen Gelenkerkrankungen und anderen Verschleißerscheinungen empfohlen werden, enthalten meist Glucosamin und Chondroitin. Diese Wirkstoffe haben einen wissenschaftlichen Hintergrund und zeigen eine nachprüfbar Wirkung im Sinne einer Entzündungshemmung und Schmerzlinderung. Es kommt in einer großen Zahl von Fällen zu einer Beschwerdebesserung bei bestimmten Überlastungsschäden. Glucosamin und Chondroitinsulfat sind knorpelspezifische Aminosäuren, wichtig für die Bildung der Knorpelbausteine (z.B. der Proteoglycane) und für die Kontrolle knorpelzerstörender Enzyme, also im Sinne einer Stoffwechselverbesserung für das kranke Gelenk.

Folgende chondroitin- und glucosaminhaltigen Produkten sind eine wirkungsvolle Gelenknahrung:

Arthro Pulver **Chondroitin & Glucosamin** **Gelenk-Vitaminsaft**

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.

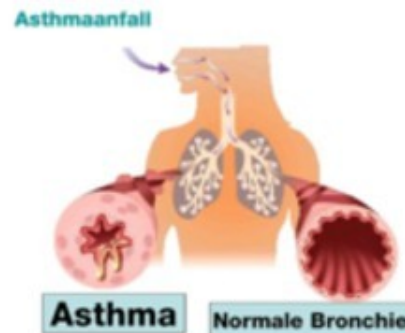


1.6 Asthma

Bei Asthma handelt es sich um eine Erkrankung des Bronchialsystems, die durch Spasmen der Bronchien, Atemnot, behindertes Ausatmen, Husten und Schleimüberproduktion gekennzeichnet ist. Es tritt in der Regel anfallsweise auf. Ursächlich spielen genetische, allergische, infektiöse, emotionale, Umwelt- und Ernährungs-Faktoren eine Rolle. Von Seiten der Nahrungsergänzung gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können.

Asthma: Lohnt sich ein spezielles Atemtraining?

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.



Nahrungsergänzungsmittel, die bei Asthma helfen können

In einer Doppelblindstudie mit Asthmapatienten, deren Anfälle durch sportliche Aktivität ausgelöst wurden, erhielt die eine Hälfte der Patienten das zu den Carotinoiden gehörende Nahrungsergänzungsmittel **Lycopin** in einer Dosierung von 30 mg täglich für eine Woche. Die Kontrollgruppe nahm ein Scheinmedikament (Placebo) ein.

Weder Patienten noch Studienleiter wussten, wer zu welcher Behandlungsgruppe gehörte. Erst am Ende der Untersuchung wurden die Daten decodiert (daher „doppelblind“). Es konnte gezeigt werden, dass Lycopin die Asthmasymptome signifikant reduzierte.



Bei der Asthmaschulung wird ein sog. "Flutter" eingesetzt. Er erzeugt beim Hineinblasen eine Vibration, die auf die Atemwege übergeleitet wird. Dadurch löst sich der Schleim in den Bronchien besser.

Bei Asthmapatienten besteht häufig **Vitamin B6**-Mangel. Dieser kann Folge der Erkrankung selbst oder durch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Theophyllin oder Aminophyllin herbeigeführt bzw. begünstigt sein. In einer Doppelblindstudie führte die Einnahme von 200 mg Vitamin B6 für 2 Monate bei Kindern zu einer Reduktion der Asthmasymptomatik sowie zu einer Verringerung des Verbrauchs an Asthmedikamenten.

Eine andere Studie mit erwachsenen Asthmatikern ergab eine deutliche Abnahme der Häufigkeit und des Schweregrads von Asthmaanfällen nach Einnahme von 50 mg Vitamin B6. Die Dauereinnahme von hoch dosiertem Vitamin B6 (d.h. über 50 mg täglich) muss wegen möglicher Nebenwirkungen von einem Arzt überwacht werden.

Asthmapatienten haben darüber hinaus häufig erniedrigte Magnesiumblutspiegel, wodurch die gefürchteten Bronchialspasmen begünstigt werden. In einer Studie mit 18 erwachsenen Asthmatikern führte die Einnahme von 300 mg Magnesium für 30 Tage zu einer Abnahme der Reaktivität der Bronchien. Eine signifikante Verbesserung der Symptome wurde in einer Doppelblindstudie festgestellt, in der die Studienteilnehmer 400 mg Magnesium oder ein Scheinmedikament für 3 Wochen einnahmen.

Auch für **Vitamin C** in einer Dosierung von 500-1000 mg wurden positive Ergebnisse in unterschiedlichen Studien berichtet. So fand man in einer Doppelblindstudie, dass die Einnahme von 1 g Vitamin C pro Tag für 14 Wochen die Häufigkeit und den Schweregrad von Asthmaanfällen bei erwachsenen Asthmapatienten aus Nigeria reduzierte. In anderen Untersuchungen wurde gezeigt, dass Vitamin C die Reaktivität der Bronchien vermindern konnte. Auch bei Provokationstests mit Metacholin, einem Medikament, das Asthmaanfälle auslösen kann, konnte eine Schutzwirkung von Vitamin C nachgewiesen werden.

In mehreren Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass niedrige **Selen**spiegel mit einem erhöhten Risiko für Asthma einhergehen. Dies beruht möglicherweise auf den antioxidativen Eigenschaften von Selen, dass die bei Asthmatikern erhöhten Mengen an freien Radikalen reduzieren helfen kann.

In einer weiteren interessanten Studie erhielten 7 Patienten mit Asthma und Pollenallergie 3 g **Omega-3-Fettsäuren** pro Tag für 30 Tage. Lungenfunktionsparameter wurden 1 Monat vor Beginn der Einnahme, am Ende der Einnahmepériode und 1 Monat später gemessen. Man stellte eine signifikante Verbesserung der Werte fest, nachdem die Patienten 1 Monat lang das Nahrungsergänzungsmittel eingenommen hatten.

Einen Monat danach waren die Lungenfunktionswerte wieder wie vor Beginn der Supplementierung. Dieses Ergebnis wurde von den Autoren als starken Hinweis auf eine Schutzwirkung von Omega-3-Fettsäuren bei Asthmatikern gewertet. Große Mengen dieser Fettsäuren sind in Fischöl enthalten.

Die Supplementierung von 29 asthmakranken Kindern mit Fischölkapseln oder Placebo für 10 Monate führte ebenfalls zu einer Verbesserung der Symptomatik und einer reduzierten Empfindlichkeit bei Provokationstests in der Fischölgruppe.



Lernen Sie den Umgang mit dem Peakflow -Meter

Aus dem Kräuterbereich gibt es eine Doppelblindstudie mit dem entzündungshemmenden **Weihrauch**. Die Einnahme von 300 mg Weihrauch dreimal täglich führte im Vergleich zur Kontrollgruppe zu einer signifikanten Abnahme der Asthmaanfälle sowie einer deutlichen Verbesserung der Lungenfunktionsparameter.

Auch eine Studie mit Bestandteilen von **Ginkgo Biloba** führte zu einer Symptomreduktion bei Asthmapatienten. Für Erwachsene wird die Einnahme von 120-240 mg standardisiertes Ginkgo Biloba Extrakt dreimal täglich empfohlen.

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.

2.1 Blasenschwäche

Wie funktioniert die Harnkontrolle?

Der in den Nieren produzierte Urin wird über die beiden Harnleiter in die Blase geleitet, in der er gesammelt wird. Die Blase ist ein sackartiges, dehnbares Hohlorgan mit einem Füllungsvolumen von mehr als 500 ml und besteht sowohl aus Muskulatur als auch aus Schleimhaut.

Der Urin wird in einem Zusammenspiel von Beckenbodenmuskulatur und Blasenschließmuskel zurückgehalten. Rezeptoren in der Blasenwand liefern dem Gehirn Informationen zur Füllung der Blase, damit die Blasenentleerung willkürlich gesteuert werden kann.

Die Füllung der Blase kann man mit dem Aufblasen eines Luftballons vergleichen: Ist sie leer oder nur gering gefüllt ist sie relativ klein; bei vermehrter Urinproduktion und damit auch vermehrtem Urinabfluss aus den Nieren vergrößert sie sich. Dabei kommt es zu einer Dehnung der Blasenwand und Muskulatur.

Dieser Vorgang wird von den in der Blasenwand gelegenen Rezeptoren registriert und an das Gehirn weitergeleitet. Füllt sich die Blase nun weiter, entwickelt sich der Harndrang. Beim Wasserlassen zieht sich die Blasenwandmuskulatur zusammen und der Blasenschließmuskel erschlafft. Somit kann der Urin über die Harnröhre ausgeschieden werden.



Was ist Blasenschwäche?

Blasenschwäche oder Harninkontinenz bezeichnet das mehr oder weniger ausgeprägte Unvermögen, den Harn willkürlich in der Blase zurückzuhalten. Die Ursachen hierfür sind sehr verschieden; von Störungen des die Blasenentleerung koordinierenden Nervensystems über eine Störung der Blasenmuskulatur oder des Verschlusssystems.

Harninkontinenz tritt in jedem Lebensalter auf (sowohl Kinder als auch Erwachsene sind betroffen), aber die Zahl der Neuerkrankungen steigt mit zunehmendem Alter und der Anzahl der Geburten. Ältere Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie ältere Männer.

Welche Formen gibt es und wie kommen sie zustande?

Grob unterteilt kann man folgende Formen der Inkontinenz unterscheiden:

- Belastungs-(Stress)Inkontinenz
- Drang-(Urge)Inkontinenz
- Reflexblase
- Überlaufblase

Belastungs-(Stress)Inkontinenz

Hierbei kommt es zu passivem (ohne Zusammenziehen der Blase) und unwillkürlichem (ungewolltem) Harnabgang ohne das Gefühl des Harndrangs, vor allem bei Druckerhöhungen im Bauchraum (Husten, Niesen, Lachen, Heben schwerer Lasten).

Drang-(Urge)Inkontinenz

Im Gegensatz zur Stressinkontinenz zeichnet sich die Dranginkontinenz durch einen sehr starken Harndrang aus. Die betroffenen Menschen müssen häufig urinieren und es kann selbst bei willkürlichem Harnrückhalt Urin abgehen. Bei der so genannten Reizblase, einer leichten Form der Dranginkontinenz, kann der Harndrang noch unterdrückt werden.

Reflexblase

Diese seltenere Form zeichnet sich durch aktiven unwillkürlichen Urinabgang ohne Harndrang aus. Dabei entleert sich die Blase ab einer gewissen Füllmenge automatisch.

Überlaufblase

Bei der so genannten Überlaufblase verbleibt in der Harnblase ein hohes Restharnvolumen (Urinvolumen, das nach dem Urinieren in der Harnblase verbleibt) und es kommt nur zu kleinen unwillkürlichen Harnabgängen.

Ursachen für Blasenschwäche

Jede der oben angeführten Formen der Inkontinenz hat ein anderes Ursachenspektrum, das ihr zugrunde liegt. Diese Ursachen sollen nun für jede Form einzeln beleuchtet werden.

Mögliche Ursachen einer Stressinkontinenz

- Schwäche des Blasenschließmuskels- Wechseljahre (durch Hormonmangel kann es zu Spannkraftverlusten der Harnröhre und der Beckenbodenmuskulatur kommen)
- Beckenbodenmuskulaturschwäche als Folge von Operationen oder Geburten
- Umstände, die mit einer häufigen Druckerhöhung im Bauchraum einhergehen (chronische Bronchitis durch häufiges Husten; Verstopfung durch vermehrtes Pressen beim Stuhlabgang; Übergewicht durch zusätzliches Fettgewebe im Bauchraum).
- Bindegewebschwäche, die die oben angeführten Veränderungen begünstigt

Mögliche Ursachen einer Dranginkontinenz

- Harnwegsinfektion- Blasensteine und Blasenentzündungen
- Psychosomatische Blasenüberaktivität
- Lang anhaltende Abflusshindernisse im Bereich des Blasenausgangs (Prostatavergrößerung/Harnröhrenverengung)
- Strahlenschäden

Mögliche Ursachen einer Reflexblase:

- In erster Linie Verletzungen oder Erkrankungen im Bereich des Rückenmarks

Mögliche Ursachen einer Überlaufblase:

- Verengungen am Blasenausgang (Prostatavergrößerung, Harnröhrenverengung)
- Schwäche oder Verlust der Fähigkeit zum Zusammenziehen des Blasenmuskels (im jüngeren und mittleren Lebensalter häufig psychogen, im älteren Lebensalter häufig medikamentös; in allen Altersgruppen seltener auch durch Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes) oder Erkrankungen des peripheren bzw. zentralen Nervensystems)

Was kann gegen Blasenschwäche tun?

Die Tatsache, dass viele der Betroffenen die Problematik ignorieren bzw. sie nur mit Hilfsmitteln angehen, ist inakzeptabel. Denn was die meisten Betroffenen nicht wissen: Es gibt sowohl wirksame als auch einfache Methoden zur Verbesserung der Beschwerden. Vor allem im Frühstadium der Erkrankung und bei den beiden häufigsten Formen, der Stress- und Dranginkontinenz, kann mit relativ geringem Aufwand ein großer Nutzen erzielt werden.

Die Rede ist hier in erster Linie von der so genannten Beckenbodengymnastik und dem Toiletten- oder Miktionsstraining. Die Beckenbodengymnastik setzt an einer der Hauptursachen für die Entstehung einer Stressinkontinenz an: Schwäche des Bindegewebes und der Beckenbodenmuskulatur.

Aber was ist der Beckenboden überhaupt? Seine Muskeln erstrecken sich wie eine Muskelplatte vom Schambein zum Gesäß. Diese Muskelplatte wird durchbrochen von den Körperausgängen für den Enddarm, die Harnröhre und bei Frauen zusätzlich der Scheide. Man sieht und spürt ihn nicht, aber trotzdem kann man seine Muskeln trainieren.

Das sollte man auch tun, denn der Beckenboden schließt den Bauchraum nach unten ab und ist zu einem großen Teil mitverantwortlich für die korrekte Lage von Harnblase, Harnröhre und Gebärmutter zueinander. Wird diese korrekte Lage, z.B. durch ein Nachgeben des Beckenbodens, verändert, so kann es zu einer Stressinkontinenz kommen.

Muskeln trainieren hört sich gut an. Aber wie trainiert man eine Muskelgruppe, die man weder sieht noch spürt? Dazu muss man erst einmal ein Gefühl für diese Muskelgruppe bekommen. Vier Übungen, die Ihnen dies erleichtern sollen stellen wir hier kurz vor:



1. Halten Sie den Urinstrahl auf der Toilette für kurze Zeit an. Danach weiterlaufen lassen. Hilfreich kann sein, das Gesäß dabei zusammenzukneifen.

2. Speziell für Frauen: Führen Sie einen Finger in die Scheide ein und versuchen Sie, ihn mit der Scheidenmuskulatur festzuhalten.

Haben Sie durch diese Übungen erst einmal ein Gefühl für Ihren Beckenboden bekommen, können Sie mit dem eigentlichen Beckenbodentraining beginnen. Dazu stellen wir Ihnen wiederum zwei Übungen kurz vor.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, am besten ohne weiches Kissen, denn so spüren Sie Ihren Beckenboden besser.

3. Machen Sie Ihren Rücken rund und spannen Sie die Muskulatur rund um den After an. Etwa so, als wollten sie den After nach innen ziehen. Halten Sie die Spannung, atmen Sie aus und zählen Sie langsam bis 10 (Fortgeschrittene bis 15). Entspannen Sie die Muskeln wieder.

Diese Übung sollte man dreimal am Tag ca. 10 Mal wiederholen. Achten Sie darauf, dass die Bauch- und Gesäßmuskulatur bei der Übung entspannt bleiben.

4. Kippen Sie Ihr Becken nach vorne, so dass ein Hohlkreuz entsteht. Spannen Sie nun in dieser Position die Muskulatur rund um die Harnröhre –die Frauen auch rund um die Scheide– an.

Ausatmen und wieder bis 10 bzw. 15 zählen und danach entspannen. Auch diese Übung sollte man dreimal täglich mit 10 Wiederholungen ausüben. Und es gilt wiederum: Kein Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur.

Für genauere Trainingseinheiten, oder falls Sie sich nicht sicher sind ob Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur wirklich spüren, konsultieren Sie Ihren Arzt oder einen dementsprechend ausgebildeten Physiotherapeuten.

Eine weitere effektive und gleichzeitig einfache Methode ist das so genannte Toilettentraining. Es kann vielen an Dranginkontinenz leidenden Menschen eine Erleichterung und eine Verbesserung der Lebensqualität bringen.

Mit dem Toilettentraining versucht man, den optimalen Zeitpunkt für die Blasenentleerung zu bestimmen. Diesen Zeitpunkt zu ermitteln ist extrem wichtig, damit die Betroffenen den richtigen Zeitpunkt "erwischen", um auf die Toilette zu gehen. Natürlich bevor der Harndrang einsetzt.

Das Training kann man z.B. folgendermaßen gestalten: Die Betroffenen gehen zu Beginn alle zwei Stunden auf die Toilette, egal ob ein Harndrang besteht oder nicht, und urinieren. Die Zeitabstände werden dann allmählich verlängert. Das Ganze wird so lange durchgeführt, bis sich ein individueller Rhythmus eingependelt hat. Natürlich ist dieser Rhythmus stark von der Trinkmenge und vom Schweregrad der Inkontinenz des Einzelnen abhängig.

Durch ein konsequent durchgeführtes Toilettentraining stellen sich häufig schon bald Erfolge ein. Das Fassungsvermögen der Blase nimmt allmählich wieder zu und die Kontrolle über die Blasenentleerung steigt.

Hilfreich ist es, wenn die Betroffenen zur Unterstützung ein Miktionsprotokoll führen, in der sie die Blasenentleerung eintragen. So werden Erfolge schnell sichtbar.

Letztendlich muss man sagen, dass in vielen Fällen sicherlich eine Kombination aus Beckenbodengymnastik und Toilettentraining angebracht ist. Denn die Zahl der an einer Mischinkontinenz (Mischform aus Stress- und Dranginkontinenz) leidenden Betroffenen steigt stetig. Es sollte mit diesen Behandlungsmethoden in einem frühen Stadium der Erkrankung begonnen werden, denn je länger man abwartet umso eher wird bei einer Stressinkontinenz eine chirurgische Maßnahme und bei einer Dranginkontinenz eine medikamentöse Therapie nötig.

Weitere interessante Informationen finden Sie im [Beckenboden-Forum](#).

Gibt es Hilfe aus der Nahrungsmittelergänzung?

Verschiedene Pflanzen und Heilkräuter haben ihre Wirksamkeit bei Inkontinenzproblemen seit Jahrhunderten erwiesen. So ist die heilsame Wirkung des Arzneimittel- oder Gartenkürbis von Generation zu Generation überliefert worden. Und auch in der heutigen, hochtechnisierten Zeit halten **Kürbissamen (Kürbiskernöl)** bzw. deren Öl einer „wissenschaftlichen“ Betrachtung stand. Denn mit Hilfe der Wissenschaft konnte man die Inhaltsstoffe der Kürbissamen nachweisen und mit den Jahren auch deren positive Wirkung auf die Blasenmuskulatur.

So ist z.B. Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, in hohem Maße in Kürbissamen enthalten. Linolsäure hat neben ihrer positiven Wirkung auf das Arterioskleroserisiko auch eine positive Wirkung auf die prozentualen Anteile von Fett und Muskulatur im Körper. Das heißt, sie beeinflusst den Stoffwechsel in Richtung Fettabbau und Muskelaufbau. Über diese Mechanismen stärkt sie den Blasenmuskel und fördert das Zusammenspiel der Blasenmuskulatur.

Außerdem sind Kürbiskerne bzw. deren Öl reich an Vitamin E und Magnesium. Vitamin E ist nicht nur ein potentes Antioxidans, sondern kräftigt auch die Muskulatur und das Bindegewebe. Magnesium verbessert die Muskelfunktion.

Schlussfolgerung

Blasenschwäche ist kein Schicksalsschlag, den man einfach hinnehmen muss. Ganz im Gegenteil. Man kann mit einfachen Methoden im Frühstadium der Erkrankung viel bewirken und eventuelles operatives oder medikamentöses Eingreifen hinauszögern oder sogar verhindern. Auch mit pflanzlichen Mitteln können Sie viel erreichen. Also, trauen Sie sich und sprechen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten an. Es lohnt sich!

2.2 Blutgruppenspezifische Ernährung

Die Blutgruppe ist so alt wie die Menschheit. Anfangs gab es nur die Blutgruppe 0, aber über die Jahrtausende entwickelten sich durch den Einfluss der Umwelt verschiedene Typen heraus. Heute gibt es neben der Blutgruppe 0, noch Blutgruppe A, B, und AB.

Warum blutgruppenspezifische Ernährung?

Die Grundlage für die Blutgruppenspezifische Ernährung basiert auf der Tatsache, dass zwischen dem Blut des Menschen und den Nahrungsmitteln, die er zu sich nimmt, eine chemische Reaktion abläuft.

Verantwortlich dafür sind Lectine, eine in großer Zahl vorhandener Eiweißverbindungen mit verschiedenartiger chemischer Zusammensetzung. Diese Lectine befinden sich in Lebensmitteln und besitzen agglutinierende (verklumpende) Eigenschaften die sich auf das Blut auswirken.

Nimmt man ein Nahrungsmittel zu sich, das Lectine enthält, die mit der eigenen Blutgruppe unverträglich sind, beginnen diese, die Blutzellen zu agglutinieren. Zum Beispiel hat Milch ähnliche Eigenschaften wie die Blutgruppe B. Trinkt ein Mensch mit der Blutgruppe A Milch, beginnt im Körper eine ähnliche chemische Reaktion abzulaufen, wie wenn er eine Infusion der Blutgruppe B empfangen würde. (A und B sind unverträglich, da die Blutgruppe A den Anti-B-Faktor besitzt, der sich gegen die Blutgruppen A und AB richtet.)

Blutgruppe 0

Die Blutgruppe 0 ist die älteste Blutgruppe, die man kennt. Vor 40 000-50 000 Jahren, als die ersten Menschen die Erde bevölkerten gab es nur die Blutgruppe 0. Zu dieser Gruppe gehörten die Neandertaler und später die Cro-Magnon Menschen. Ihr Ursprung ist in Afrika, aber auf ihrer immerwährenden Suche nach Nahrungsmittel, welches hauptsächlich aus Fleisch bestand, kamen sie bis nach Europa und Asien. 20 000 v.Chr. traf man sie überall in diesen Regionen an.

Blutgruppe A

Zwischen 25 000-15 000 v.Chr. kam es zur Entwicklung der Blutgruppe A. Zu dieser Zeit begannen die Menschen, Getreide anzubauen und Tiere zu halten. Die Jagd war nicht mehr die primäre Nahrungsbeschaffungsmethode. Der Anbau brachte es auch mit sich, über einen längeren Zeitraum an einem Ort zu verweilen und führte dadurch zur Bildung von Ansiedlungen und Ortschaften. Die Menschen ernährten sich jetzt hauptsächlich von Getreide.

Durch den Wechsel in den Ernährungsgewohnheiten veränderte sich auch der Verdauungstrakt und das Immunsystem, um die neue Nahrung besser zu tolerieren und absorbieren zu können. Dieser Wechsel vollzog sich in rascher Zeit. Der Grund für diesen schnellen Wechsel ist vermutlich darin zu sehen, dass ein schneller Wechsel die Überlebensrate deutlich anheb. Denn durch das neue Zusammenleben der Menschen kam es auch zu mehr infektiösen Krankheiten und die Blutgruppe A ist viel resistenter als Blutgruppe 0 gegen bakterielle und virale Krankheiten.

Vom mittleren Osten über das südwestliche Asien (heutiger Iran) kam die Blutgruppe A bis ins westliche Europa. Man sieht dies auch daran, dass je weiter man in Europa nach Westen geht, desto weniger die Blutgruppe A vorkommt.

Blutgruppe B

Zwischen 15000 und 10000 v.Chr. entwickelte sich in der Region des Himalaja die Blutgruppe B. Vermutlich aufgrund der klimatischen Unterschiede der heißen afrikanischen Wüste zu den kalten Regionen der himalayanischen Hochebene mutierte die Blutgruppe 0 zur Blutgruppe B.

Der B-Typ hat das genetische Potential für eine große Ausdruckskraft und Kreativität. Die wichtigsten Hindernisse, die sich der optimalen Gesundheit eines B-Typs in den Weg stellen können, sind die Tendenz, in Stresssituationen sehr viel Cortisol auszuscheiden und eine Überempfindlichkeit der Lektinen von einzelnen Nahrungsmitteln.

Blutgruppe AB:

Menschen mit Blutgruppe AB sind sehr selten. Nur etwa 4% der Bevölkerung hat diese Blutgruppe. Die Blutgruppe AB soll sich erst vor 1000 Jahren entwickelt haben. Der AB-Typ passt nicht problemlos in irgendeine der anderen Kategorien. Verschiedene Antigene machen Menschen mit der Blutgruppe AB manchmal A-ähnlich, manchmal B-ähnlich und manchmal zur Verbindung von beiden.

Das Immunsystem von Menschen mit Blutgruppe AB ist sehr viel weiter entwickelt als jenes von den Blutgruppen A und B. Das Immunsystem von AB ist besser in der Lage, Antikörper gegen Bakterien und Mikroben und den damit einhergehenden Krankheiten zu entwickeln.

Da sie keine Anti-A und Anti-B Antikörper besitzen, ist auch das Risiko einer Autoimmunerkrankung geringer. Auf der anderen Seite jedoch haben AB's ein höheres Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, da durch das Fehlen der A und B Antikörper, alles, was eine ähnliche Struktur wie ein A oder B Antigen hat, als Selbst angesehen wird und damit nicht vom Immunsystem angegriffen wird.

[Vitalstoffe gemäß blutgruppenspezifischer Ernährung 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.

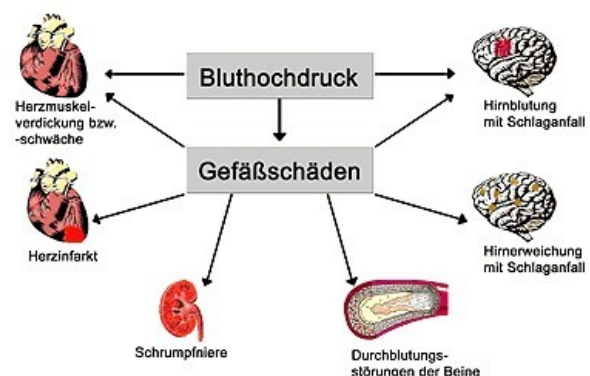
Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrsempfehlungen für Kinder sowie eventuelle Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

2.3 Bluthochdruck

In den Industriestaaten leiden 20% der Bevölkerung an erhöhtem Blutdruck. Von Bluthochdruck spricht man laut der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wenn bei Erwachsenen an mehreren verschiedenen Tagen in Ruhe Werte über 140/90 mm Hg gemessen werden. In 90% der Fälle kann keine Ursache für die Blutdruckerhöhung gefunden werden. Man spricht dann auch vom essentiellen Hypertonus (= Bluthochdruck). Der so genannte sekundäre Hypertonus, der sehr viel seltener vorkommt, kann auf verschiedene Grundkrankheiten (z.B. der Schilddrüse, Niere oder Nebenniere) oder die Einnahme bestimmter Medikamente zurückgeführt werden.

Erhöhter Blutdruck ist ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose. Diese kann ihrerseits zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenerkrankungen und Durchblutungsstörungen in den Gliedmaßen führen. Daher ist es unbedingt erforderlich, normale Blutdruckwerte zu erreichen.

Neben der medikamentösen Therapie kann eine Anpassung der Lebensgewohnheiten zur Normalisierung der Werte wesentlich beitragen. So sollten Raucher den Nikotinkonsum einstellen. Auch regelmäßige sportliche Betätigung und Normalgewicht sind wichtige Faktoren, um normale Blutdruckwerte zu erreichen.



Nahrungsergänzungsmittel zur Blutdrucksenkung

Neben den genannten Allgemeinmaßnahmen gibt es aber auch die Möglichkeit über Nahrungsergänzungsmittel die Blutdruckwerte positiv zu beeinflussen. So konnte in verschiedenen wissenschaftlichen Studien gezeigt werden, dass **Coenzym Q10** bei Hochdruckpatienten zu einer signifikanten Blutdrucksenkung führte. In der Regel wurde Coenzym Q10 in einer Dosierung von 100 mg täglich für mindestens 10 Wochen eingenommen.



Die Analyse von 31 Studien ergab, dass die hoch dosierte Einnahme von Fischöl ebenfalls einen Blutdruck senkenden Effekt hat. Dies wird auf den hohen Gehalt an **Omega-3-Fettsäuren** und hier insbesondere EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) zurückgeführt.

In einigen Studien konnte außerdem gezeigt werden, dass **Magnesium** in einer Dosierung von 350-500 mg täglich eine Blutdruck senkende Wirkung hatte. Der Effekt war besonders eindrucksvoll bei Patienten, die mit Diuretika (=Entwässerungstabletten) behandelt wurden, deren Einnahme mit Kalium- und Magnesiumverlust einherging (z.B. Lasix).

Auch die Einnahme von **Kalzium** in einer Dosierung von 800-1500 mg täglich führte zur Blutdrucksenkung, was die Auswertung von 42 entsprechenden Studien ergab. Es wird empfohlen im Einzelfall einen Versuch mit 1000 mg Kalzium täglich für 12 Wochen zu machen, um die individuelle Wirksamkeit zu testen.

Geringe Blutdrucksenkungen wurden in drei Studien auch für **Vitamin C** beobachtet. Daher empfehlen manche Ärzte die Einnahme von 1000 mg Vitamin C täglich.

Bei einem Teil der Patienten, die schlecht auf die übliche Medikation ansprachen, konnte außerdem die zusätzliche Einnahme von **Arginin** in einer Dosierung von 2 g drei mal täglich zu einer Reduzierung der Blutdruckwerte beitragen.

Aus dem Pflanzenbereich wird vor allem **Knoblauch** und Zwiebeln eine milde Blutdruck senkende Wirkung nachgesagt.

◀◀ [Inhalt](#)

2.4 Brustkrebs

Zusätzlich zu den unter „Krebserkrankungen“ aufgeführten Produkten kommen für Brustkrebspatientinnen noch einige weitere Substanzen in Frage, wie wissenschaftliche Studien zeigen konnten.

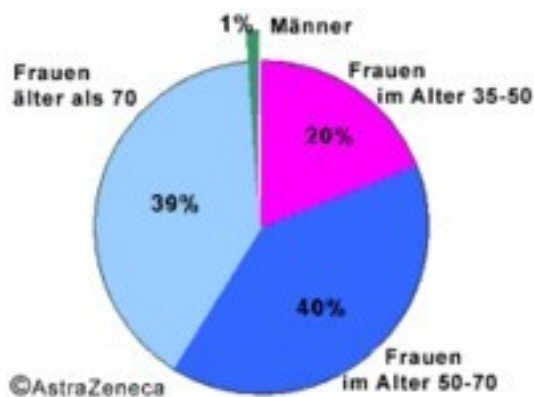
So fanden französische Forscher heraus, dass Brustkrebspatientinnen eine umso geringere Chance hatten nach erfolgreicher Therapie gesund zu bleiben, je niedriger ihr **Coenzym Q10**-Blutspiegel war.

Eine mit 32 Patientinnen durchgeführte Studie dänischer und amerikanischer Forscher, bei der die Teilnehmerinnen 90 - 390 mg Coenzym Q10 erhielten, ergab Hinweise auf eine positive Wirkung dieser Substanz. Leider gab es bei dieser Untersuchung keine Kontrollgruppe, so dass eine eindeutige Interpretation der Ergebnisse nicht möglich ist.

Sibirischer Ginseng als Flüssigextrakt in einer Dosierung von 1-2 ml dreimal täglich senkte die Nebenwirkungsrate der Krebstherapien (Chemotherapie, Bestrahlungstherapie, Operation), wie in verschiedenen russischen Studien gezeigt werden konnte. Ob die Substanz auch auf das Krebswachstum selbst Einfluss nimmt, wurde bisher nicht veröffentlicht.



In einer japanischen Studie wurde festgestellt, dass Patientinnen im Frühstadium der Brustkrebserkrankung eine höhere Lebenserwartung und ein geringeres Risiko für eine Ausbreitung der Erkrankung über die Lymphbahnen hatten, wenn sie mindestens 5 Tassen **grünen Tee** täglich konsumierten.



Eine Reihe von Kreuzblütlern, wie z. B. Broccoli, Blumenkohl und verschiedene Kohlsorten enthalten die Substanz **Indol-3-Carbinol**. Diese Substanz beeinflusst den Östrogenstoffwechsel und hat dadurch möglicherweise eine schützende Wirkung gegenüber Brustkrebs, wie in verschiedenen Tierstudien sowie in Laborversuchen gezeigt werden konnte. Wissenschaftliche Untersuchungen mit Brustkrebspatientinnen liegen bisher nicht vor.

Fortgeschrittener Brustkrebs: Welchen Effekt hat die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.

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.

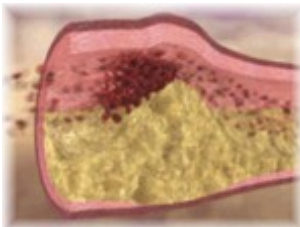
<< [Inhalt](#)

3.1 Cholesterin (Ist Fett schädlich?)

Wir alle wissen, dass fettreiche Ernährung ungesund ist. Sie begünstigt Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Arteriosklerose und Herzkrankgefäßverengung. Andererseits sollen pflanzliche Öle so gesund sein. Was steckt eigentlich dahinter?

"Gutes" Cholesterin, "schlechtes" Cholesterin, was ist das eigentlich?

Es ist bekannt, dass fettreiche Ernährung sich ungünstig auf die Blutfettwerte auswirkt. Bei den Blutfetten unterscheidet man im Wesentlichen die Triglyzeride als Energieträger und das Cholesterin als Strukturmolekül der Zellmembranen sowie als Ausgangssubstanz der Steroidhormone und der Gallensäuren. Sowohl Triglyzeride als auch Cholesterin werden an Transporteiweiße gebunden, so dass so genannte Lipoproteine entstehen (lipo = Fett, Protein = Eiweiß).



Je nach Art des Transportproteins bilden sich Lipoproteinverbindungen unterschiedlicher Dichte. Man unterscheidet unter anderem so genannte low density lipoproteins (=LDL, Lipoproteine geringer Dichte), die Cholesterin von der Leber zu anderen Organen und Geweben transportieren von den high density lipoproteins (=HDL, Lipoproteine hoher Dichte), die für den Transport in umgekehrter Richtung zuständig sind - also von den verschiedenen Geweben zur Leber.

Während ein erhöhter LDL-Cholesterinspiegel ein hohes Risiko für Arteriosklerose in sich birgt, wirkt umgekehrt das HDL-Cholesterin als Schutz gegenüber Arterienverkalkung. Verkalkte Arterien führen natürlich zu Durchblutungsstörungen, was am Herzen Angina-pectoris-Anfälle und im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt zur Folge haben kann.

Ist das Gehirn betroffen, so können Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, aber auch Ausfälle von Nerven bis hin zum Schlaganfall auftreten. Andererseits kann es bei extrem erhöhten Triglyzeridwerten zu einer Bauchspeicheldrüsenentzündung kommen.

Was tun, wenn die Blutfette erhöht sind?

Zur Senkung der Blutfettwerte wird eine fettarme Ernährung empfohlen (s. unten). Auch naturheilkundliche Präparate können sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Zahlreiche wissenschaftliche Studien konnten die Wirksamkeit von Policosanol, das aus Zuckerrohr gewonnen wird, nachweisen.

Diese natürliche Substanz gilt als echte Alternative zur medikamentösen Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels. In diversen placebokontrollierten Doppelblindstudien wurden Patienten in verschiedene Gruppen aufgeteilt, wobei immer eine Gruppe Policosanol und die andere ein Scheinmedikament (=Placebo) erhielt.

Um jegliche Beeinflussung der Untersuchungsergebnisse zu verhindern, wussten weder Patienten noch Untersucher, wer zu welcher Gruppe gehörte (daher "Doppelblind"). Erst am Ende der Studien wurden die verschlüsselten Daten decodiert.

In allen Untersuchungen, die mit hunderten von Patienten durchgeführt wurden, konnte nachgewiesen werden, dass Policosanol den Cholesterinspiegel insgesamt und besonders das schädliche LDL-Cholesterin senkt, während gleichzeitig das schützende HDL-Cholesterin zunimmt.

Darüber hinaus wirkt Policosanol positiv auf andere Risikofaktoren, die zu Durchblutungsstörungen führen können, z. B. indem es die Verklumpung von Blutplättchen reduziert. Unerwünschte Nebenwirkungen wurden nicht beobachtet.

Auch eine weitere natürliche Substanz senkt nachweislich den Cholesterinspiegel. Dabei handelt es sich um Rotschimmelreis, ein Produkt, das durch Fermentation von gekochtem Reis mit dem Monascus-Pilz (*Monascus purpureus* oder *Monascus ruber*) entsteht.

Die im Reis vorhandene Stärke wird zur Pigmentbildung genutzt und nach mehrtägiger Fermentationszeit entstehen so rote Reiskörner, die sterilisiert und gemahlen werden.

Neben den roten Farbpigmenten bilden sich außerdem Verbindungen mit aromatisierender und antibakterieller Wirkung. Daher wird Rotschimmelreis in asiatischen Ländern unter der Bezeichnung Ang-Kak als Färbe-, Würz- und Konservierungsmittel eingesetzt.

Er enthält darüber hinaus so genannte Monacoline, die durch Enzymblockade die Cholesterolsynthese in der Leber hemmen und so den Cholesterinspiegel senken.

Da es durch Monacoline zu einer Abnahme der Coenzym Q10-Konzentration kommen kann, wird die gleichzeitige Einnahme dieser Substanz empfohlen.

Soll man denn nun überhaupt kein Fett mehr essen?

Ganz im Gegenteil: der Fettanteil in der Nahrung sollte bei ca. 30% liegen. Insbesondere pflanzliche Öle sowie Fischöl enthalten so genannte ungesättigte Fettsäuren, die wir zum Leben brauchen. Die gesundheitsfördernde Wirkung der mediterranen Küche, die reich ist an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, ist bekannt.

Indische und israelische Forscher veröffentlichten kürzlich die Ergebnisse einer Studie in der renommierten englischen Fachzeitschrift "The Lancet", bei der 1000 Patienten mit Herzkranzgefäßerkrankungen je zur Hälfte eine Alpha-Linolensäurereiche oder eine konventionelle asiatische Kost erhielten.

Nach 2 Jahren erfolgte die Auswertung, die eine Halbierung der Herzinfälle (plötzlicher Herztod bzw. Herzinfarkt) in der Alpha-Linolensäure-Gruppe ergab.

Aus dem Bereich der Nahrungsergänzungsmittel ist es besonders das Flachsöl (= Leinöl), das einen hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure aufweist und sich positiv auf die Herzgesundheit auswirkt. Flachsöl soll darüber hinaus den Cholesterinspiegel sowie den Blutdruck senken. Es ist außerdem wirksam bei der Bekämpfung bzw. Vorbeugung von Verstopfung.



Die wertvolle ungesättigte Fettsäure Alpha-Linolensäure kann weiter verstoffwechselt werden zu Eicosapentaen- bzw. Docosahexaensäure, die beide natürlicherweise in Fischöl vorkommen. Aus Eicosapentaensäure entstehen eine Reihe entzündungshemmender Botenstoffe, die sich bei der Behandlung von Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis (insbesondere Rheumatoide Arthritis) bewährt haben (s. Unten).

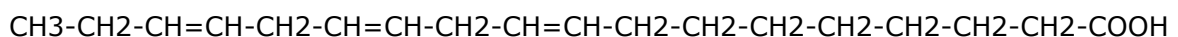
Ungesättigte Fettsäuren, Omega-3, Omega-6: was bedeutet das eigentlich

Fettsäuren sind Kohlenwasserstoffverbindungen mit einem Methylende (CH₃), das nach dem letzten Buchstaben des griechischen Alphabets auch als Omega-Ende bezeichnet wird.

Die Kohlenstoff- und die Wasserstoffatome sind durch Einfach- oder Doppelbindungen miteinander verknüpft.

Eine Fettsäure ist umso höhergradig ungesättigt, je mehr Doppelbindungen sie hat. Zählt man die Kohlenstoffatome, beginnend am Omega-Ende, ab und trifft beim 3. Kohlenstoffatom auf die erste Doppelbindung, so spricht man von einer Omega-3-Fettsäure. Befindet sie sich erst beim 6. Kohlenstoffatom, so handelt es sich um eine Omega-6-Fettsäure usw.

Beispiel Linolensäure = Omega-3-Fettsäure, mehrfach ungesättigt:



Welche Fettsäuren sind denn nun gesund?

Im Unterschied zu den gesunden Fettsäuren der Omega-3-Reihe können die Omega-6-Fettsäuren zur Entstehung entzündungsfördernder Botenstoffe beitragen. Hier kommt der Arachidonsäure als Vorläufer der Prostaglandine eine besondere Bedeutung zu.

Sie ist vor allem in tierischen Nahrungsmitteln wie Schweineschmalz, Kalbs- und Schweineleber etc. enthalten. Interessanterweise konkurrieren die Omega-3- und die Omega-6-Fettsäuren für ihre weitere Verstoffwechslung um die gleichen Enzyme, wobei die Omega-3-Fettsäuren durch eine bessere Bindungsfähigkeit im Vorteil sind, so dass bei einem ausgewogenen Angebot die entstehenden entzündungshemmenden Botenstoffe überwiegen.

Um die Sache noch weiter zu komplizieren, gibt es aber auch aus der Reihe der Omega-6-Fettsäuren eine Substanz, nämlich die Gamma-Linolensäure, die zu entzündungshemmenden Stoffwechselprodukten, den Eicosanoiden der Serie I, umgebaut wird.



In welchen Ölen ist der Anteil an gesunden Fettsäuren besonders hoch?

Zur gesunden Ernährung empfiehlt sich also die Verwendung von pflanzlichen Ölen mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Dazu gehören insbesondere das Flachsöl (mit der besonders wertvollen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure), Weizenkeimöl, Sojaöl, Walnussöl und Rapsöl. Einen hohen Anteil an der gesunden Omega-6-Fettsäure Gamma-Linolensäure findet man in Nachtkerzenöl, in Borretschöl und im Kernöl der schwarzen Johannisbeere.

Zur ausreichenden Versorgung mit den Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaen- und Docosahexaensäure sollte man mindestens zwei mal pro Woche Fisch essen, vor allem Makrelen, Forellen, Heringe, Thunfische und Lachse. Alternativ kann man auf Kapseln mit natürlichem Fischöl zurückgreifen. Mit einer solchen Ernährung kann man das

Arterioskleroserisiko senken und den Verlauf entzündlicher Erkrankungen positiv beeinflussen.

Zur Senkung des Cholesterinspiegels empfiehlt sich:

- den Fettanteil der Nahrung sollte maximal 30% betragen, davon höchstens 1/3 als gesättigte Fettsäuren

- mageres Fleisch oder magerer Fisch jeweils höchstens 3 mal pro Woche
- nur fettarme Milchprodukte verwenden
- pflanzliche Speiseöle mit einem hohen Anteil an **ungesättigten Fettsäuren**, z. B. Flachsöl nehmen (auch diese sparsam)
- **Policosanol**
- **Coenzym Q10**

Um das Arterioskleroserisiko zu senken, sollte man:

- auf regelmäßige Bewegung achten und nicht rauchen
- Normalgewicht und normale Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte anstreben
- eine ausgewogene Ernährung zu sich nehmen bzw. gegebenenfalls auf **spezielle Nahrungsergänzungsmittel** wie **Cardivital** und **Antioxidantien** wie **OPC** zurückgreifen
- **Omega-3-Fettsäuren** zu sich nehmen

Bei entzündlichen Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis, bei Morbus Crohn sowie bei erhöhten Triglyzeriden und erhöhtem Blutdruck empfiehlt sich ebenfalls die tägliche Einnahme von **Omega-3-Fettsäuren**

◀◀ [Inhalt](#)

3.2 Colitis ulcerosa (chronische Dickdarmentzündung)

Bei der Colitis Ulcerosa handelt es sich um eine chronische Dickdarmentzündung, die mit Bauchschmerzen, blutigen Durchfällen, Übelkeit, Appetit- und Gewichtsverlust sowie mit Erschöpfungszuständen einhergehen kann.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Der Verlauf der Colitis Ulcerosa kann durch eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln - wenn auch nicht geheilt - so doch positiv beeinflusst werden. Neben dem entzündungshemmenden **Weihrauch** hat das Vitamin **Folsäure** eine Darm schützende Wirkung bei Patienten mit dieser chronisch wiederkehrenden Erkrankung.

Das Entzündungsgeschehen wird durch **Omega-3-Fettsäuren** günstig beeinflusst. **Probiotische Kulturen** wie sie in Lactobacillus Acidophilus enthalten sind sowie **Psyllium** in einer Dosierung von 20 g zweimal täglich konnten die symptomfreien Intervalle verlängern.

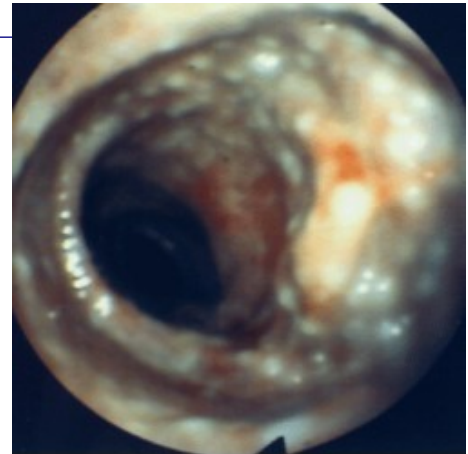
Weihrauch enthält neben zahlreichen ätherischen Ölen auch andere bekannte Stoffe, die sich bei Heilpflanzen finden. Eine Wirkstoffgruppe kommt bei diesem Gewächs allerdings einzigartig vor: Die Boswellia-Säuren.

Sie machen das Enzym 5-Lipoxygenase unschädlich und hemmen dadurch ungebremste Entzündungsreaktionen - die Hauptursache für viele chronische Erkrankungen wie Asthma bronchiale, die Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa oder Gelenkrheuma.

Klinische Studien haben gezeigt, dass Weihrauchextrakte eine ähnliche Wirkung haben können wie andere "klassische" Medikamente: Patienten, die Weihrauchextrakte nahmen, konnten auf Cortison verzichten oder zumindest die Dosis verringern

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.



Schleimhaut des Dickdarms mit starker Entzündung

4.1 Diabetes mellitus (chronische Stoffwechselerkrankung)

Beim Diabetes Mellitus handelt es sich um eine Zuckerverwertungsstörung, bei welcher der Blutzuckerspiegel erhöht ist, während die Körperzellen gleichzeitig „hungern“. Ursache ist eine Unterproduktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse und/oder eine unzureichende Antwort der Zellen auf das vorhandene Insulin.

Die Therapie besteht aus einer Kombination von Diät mit Insulininjektionen oder Medikamenten, die die Ausschüttung dieses Hormons aus der Bauchspeicheldrüse anregen. Diabetes kann auf die Dauer zu Organschäden insbesondere von Nieren, Herz, Augen und Nerven führen. Darüber hinaus ist das Risiko für Infektionen erhöht und die Wundheilung häufig verzögert.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass **Chrom** die Glukosetoleranz verbesserte, d.h. bei gleicher verzehrter Zuckermenge stiegen die Blutzuckerspiegel weniger an. Dies wird auf eine Zunahme der Empfindlichkeit gegenüber Insulin zurückgeführt. Die empfohlene tägliche Zufuhr beträgt dabei mindestens 200 mcg, in einigen Studien wurden aber auch bis zu 1000 mcg täglich eingenommen.



Diabetiker haben häufig reduzierte **Magnesium**spiegel. Bei Insulin-abhängigen Diabetikern, die gleichzeitig an Magnesiummangel litten, kam es häufiger zu Augenschäden. Die erhöhte Rate an Spontanaborten sowie an Geburtsdefekten bei Müttern mit diesem Krankheitsbild wurde ebenfalls mit Magnesiummangel in Zusammenhang gebracht.

In einigen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Magnesium bei Altersdiabetes die Insulinproduktion steigerte. Die empfohlene Verzehrsmenge beträgt 200-600 mg pro Tag.

Viele Diabetiker haben **Zink**mangel, was zu einer Beeinträchtigung des Immunsystems führen kann. Aus diesem Grund empfehlen viele Ärzte die Einnahme von 15-25 mg Zink täglich.



Urin - Teststreifen zur Messung
des Blutzuckerspiegels

Ein weiteres wichtiges Nahrungsergänzungsmittel bei Diabetes mellitus ist die **Alpha-Liponsäure**. Dabei handelt es sich um ein starkes Antioxidans, das in mehreren Doppelblindstudien nachweislich die Insulinempfindlichkeit verbesserte und die Symptome der diabetischen Neuropathie (= Nervenschädigung) linderte. Die tägliche Verzehrsmenge lag zwischen 600 und 1200 mg täglich.

Auch die hoch dosierte Einnahme von Nachtkerzenöl (4 g täglich) für 6 Monate führte in einer Doppelblindstudie zu einer Verbesserung der Nervenfunktion und zur Schmerzlinderung bei neuropathischen Beschwerden.

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass erniedrigte **Vitamin E**-Blutspiegel mit einem erhöhten Risiko für Diabetes einhergehen. In anderen Studien konnte die Nahrungsergänzung mit Vitamin E die Glukosetoleranz bei Altersdiabetes verbessern, wobei täglich mindestens 900 I. E. verzehrt wurden.

Eine schützende Wirkung gegenüber den bekannten und gefürchteten Komplikationen an Augen und Nieren wurde ebenfalls beschrieben. Bis zum Wirkungseintritt können bis zu 3 Monate vergehen.

Auch die **Vitamin C**-Blutspiegel sind bei Diabetikern häufig erniedrigt. Studien konnten zeigen, dass die Einnahme von 1-3 g Vitamin C die Glukosetoleranz verbessern und die Nieren schützen konnten.

Ähnliche Ergebnisse wurden auch für **Vitamin B6** berichtet. Die gemessenen Blutspiegel waren bei Diabetes-Patienten mit Nervenschäden besonders niedrig. Auch hier konnte die Einnahme eines entsprechenden Nahrungsergänzungsmittels die Glukosetoleranz verbessern.

Der gleichzeitige Verzehr von **Vitamin B1 und B12** wird insbesondere bei Diabetikern mit Neuropathie empfohlen.

In einer vorläufigen Studie konnte gezeigt werden, dass der Verzehr von **Vitamin D** bei Altersdiabetes zur Zunahme des Insulinspiegels führte. Bei Dauereinnahme kann es auch zur Abnahme des Blutzuckerspiegels kommen.

Im Glukosestoffwechsel spielen auch **Biotin und Coenzym Q10** eine Rolle. Die Einnahme von 9-16 mg Biotin für mindestens 1 Woche konnte in verschiedenen Studien den Nüchtern-Blutzucker von Diabetikern deutlich senken.

Eine positive Wirkung auf den Schmerz bei Nervenschädigung wurde ebenfalls beschrieben. Um einem möglichen Coenzym Q10-Mangel, wie er bei Altersdiabetikern beobachtet wurde, vorzubeugen, raten manche Ärzte zusätzlich zum Verzehr von 50 mg Coenzym Q10 täglich.

Der Eiweißbaustein **L-Carnitin** ist für den Fettstoffwechsel von Bedeutung. In einer Studie erhielten Patienten mit Diabetes 1 mg pro Kilogramm Körpergewicht L-Carnitin. Bereits nach 10 Tagen wurden um 25-39% reduzierte Blutfettwerte (Cholesterin bzw. Triglyzeride) gemessen.

Für einen anderen Eiweißbaustein, das **Taurin**, wurden bei Diabetes Typ 1 erniedrigte Blutspiegel gemessen, was mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen einhergeht. Daher kann die gleichzeitige Einnahme von Taurin sinnvoll sein.



Auch aus dem Pflanzenbereich gibt es eine Reihe von Möglichkeiten die Diabetestherapie zu unterstützen. In einer Doppelblindstudie erhielten Männer mit Altersdiabetes 5 g **Psyllium** täglich für 8 Wochen. Die Blutglukosespiegel nahmen daraufhin um 11-19,2% ab. Gleichzeitig konnte der Cholesterinspiegel (Gesamt- und LDL-Cholesterin) gesenkt werden.

Eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel bei Altersdiabetikern konnte auch in Untersuchungen mit Sibirischem **Ginseng** (200 mg täglich) sowie mit **Aloe Vera** beobachtet werden.

Das Multi-Präparat **Diabetiker Vitamine** ist eine speziell auf die Stoffwechsellage der Diabetiker abgestimmte Rezeptur mit 27 wichtigen Wirkstoffen

Da einige der genannten Nahrungsergänzungsmittel die Insulinwirkung verstärken können, ist vor der Einnahme die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt unbedingt zu empfehlen.

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](#)

5.1 Erkältung

Alle Jahre wieder...

Vor allem zur kalten Jahreszeit werden viele von uns alljährlich von Erkältungen mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen und Einschränkungen heimgesucht.

Aber was genau steckt eigentlich dahinter?

Die Erreger, die uns mit unschöner Regelmäßigkeit Husten, Schnupfen und Heiserkeit bescheren, gehören zu den Viren und zwar im Frühling, Sommer und Herbst in der Regel zur Gruppe der Rhinoviren, im Spätherbst und Winter dagegen meist zu den RS- (=respiratory syncytial) oder den Influenza-Viren. Letztere sind die Erreger der "echten Grippe".

Diese winzigen Eindringlinge brauchen für ihre Vermehrung lebende Zellen, oft sogar einen ganz bestimmten Zelltyp, in denen sie nach dem Eindringen ihre DNA oder RNA -also ihre Erbinformation- freisetzen können. Sie übernehmen dann die Kontrolle über einen Teil des Stoffwechsels der befallenen Zelle und bringen diese so dazu, neue Viruspartikel herzustellen. Die so entstehenden neuen Viren attackieren Nachbarzellen und so breitet sich die Infektion weiter aus.



Glücklicherweise verfügt der menschliche Körper über eine Reihe Abwehrmechanismen. Dazu gehören:

- Die Haut und Schleimhaut sowie der saure Magensaft als natürliche Barrieren gegen eindringende Mikroorganismen.
- Das Interferon. Infizierte Zellen bilden diesen Botenstoff, der den noch nicht befallenen Zellen eine gewisse Widerstandskraft gegenüber Viren verleiht.
- Die zu den weißen Blutkörperchen (=Leukozyten) zählenden Lymphozyten. Nach einer Virusinfektion vermehren sich die so genannten T-Lymphozyten und reifen entweder zu Killerzellen oder zu T-Helferzellen heran. Die Killerzellen attackieren und vernichten die infizierten Zellen und stoppen so die weitere Virusproduktion. Aufgabe der Helferzellen ist es, die so genannten B-Lymphozyten zu unterstützen. B-Lymphozyten reifen nach Kontakt mit dem Virus zu Antikörper-Produzierenden Plasmazellen. Die Antikörper machen die Viren unschädlich, bevor sie erneut gesunde Zellen befallen können.
- Die Makrophagen (=Fresszellen). Sie werden über von den Lymphozyten freigesetzt Botenstoffe angelockt und "fressen" die durch Antikörper neutralisierten Viren. Die Wanderung der Fresszellen an den "Ort des Geschehens" nennt man auch Chemotaxis.
- Das Komplementsystem. Dabei handelt es sich um eine Gruppe von rund 20 enzymatisch wirksamen Eiweißmolekülen, die u. a. die Antikörperbildung beeinflussen und mithelfen das komplexe Orchester aus Abwehrmechanismen zu dirigieren.

Die Übertragung der Viren erfolgt als so genannte Tröpfcheninfektion

Die beim Niesen und Husten versprühten erregerehaltigen Schleimtröpfchen werden von Gesunden eingeatmet. Rhino- und RS-Viren können außerdem über infizierten Schleim an den Fingern "weitergereicht" werden.

Besonders gefährdet für eine Ansteckung sind übermüdete oder psychisch erschöpfte Personen, außerdem Menschen, die an einer Allergie im Nasen-Rachenraum leiden (Heuschnupfen, Asthma) sowie Frauen in der Mitte zwischen zwei Perioden.

Was ist der Unterschied zu einer Grippe?

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.

Mit den Symptomen sind die Meisten von uns nur allzu gut vertraut

Ein bis drei Tage nach der Ansteckung verspürt man ein unangenehmes Kribbeln in Nase und Rachen. Anschließend fängt die Nasenschleimhaut an Unmengen wässrig-klaren Schleims zu produzieren und man beginnt zu niesen.

Meist ist die Körpertemperatur nur gering oder gar nicht erhöht und man fühlt sich zwar beeinträchtigt, aber nicht schwer krank. Das Nasensekret wird mit der Zeit dickflüssiger, grünlich-gelb und die Menge nimmt ab. Zu diesem Zeitpunkt kommt dann oft ein unangenehmer Husten dazu. Nach 4-10 Tagen verschwinden die Symptome meist wieder, der Husten hält allerdings oft noch länger an.

Komplikationen können auftreten, wenn die Viren sich weiter ausbreiten oder Bakterien die vorgeschädigten Schleimhäute besiedeln. Dann kann es zu Mittelohr-, Nasennebenhöhlen- und Luftröhren-Entzündungen sowie zu Bronchitis und sogar Lungenentzündungen kommen.

Wie kann man sich vor Erkältungen schützen?

Um einer Ansteckung mit Erkältungsviren vorzubeugen, sollte man regelmäßig die Hände waschen und benutzte Taschentücher beseitigen. Soweit möglich empfiehlt es sich Menschenansammlungen zu meiden.

Die Empfänglichkeit des Körpers gegenüber den Krankheitserregern kann man vermindern, indem man Zugluft und trockene Heizungsluft vermeidet (regelmäßig lüften, gegebenenfalls nasse Handtücher verteilen). Die Abwehrkräfte werden gestärkt durch regelmäßige körperliche Bewegung, bevorzugt an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung.

Eine den gesamten Bedarf abdeckende Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist durch die normale Ernährung aber nicht immer möglich. Daher ist eine Nahrungsergänzung mit Multivitaminen und Mineralstoffen meist sinnvoll, zumal das frische Obst und Gemüse durch Lagerung, Lichteinwirkung und Zubereitung (kochen) schnell wichtige Vitamine verliert.

Darüber hinaus gibt es Studien, die die Wirksamkeit von Multivitaminpräparaten zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten bestätigen.

Hier kommt insbesondere dem Vitamin C eine hervorragende Bedeutung zu. Eine neue Studie konnte zeigen, dass insbesondere Vitamin C als Ester (z. B. als Kalziumascorbat) in einer Dosierung von 500 mg/Tag den gesamten Winter über eingenommen dazu führte, dass die Versuchspersonen signifikant weniger häufig erkältet waren als die Mitglieder der Kontrollgruppe, die ein Placebo (= Scheinpräparat) einnahmen.

Außerdem waren die Symptome bei der Vitamin C-Gruppe weniger ausgeprägt und schneller überstanden. Ähnliche Erfolge konnten bei einer Studie beobachtet werden, in der die Versuchspersonen 3 Monate lang ein Knoblauch-Präparat einnahmen.

In der Knoblauchgruppe traten Erkältungen nur knapp halb so häufig auf wie in der Placebogruppe. Diejenigen, die trotz Knoblauchpräparat eine Erkältung bekamen, erholten sich schneller und hatten ein deutlich vermindertes Risiko sich erneut zu erkälten.

Und wenn es Sie bereits "erwischt" hat?

Auch dann gibt es verschiedene Möglichkeiten den Krankheitsverlauf abzukürzen, das Wohlbefinden zu verbessern und das Risiko von Komplikationen zu vermindern. Folgende Maßnahmen zur Linderung der Beschwerden werden empfohlen:

- Achten Sie darauf nicht auszukühlen, verwenden Sie Halswickel (s. unten) und gönnen Sie sich ein heißes Fußbad (s. Unten).
- Trinken Sie große Mengen Flüssigkeit. Schweißtreibende Tees aus Holunderblüten oder Lindenblüten sind besonders günstig (s. unten). Auch dem spanischen Pfeffer (Capsicum) wird eine schweißtreibende Wirkung nachgesagt.
- Gurgeln Sie mit einem Tee aus Salbeiblättern und Kamillentee. Das lindert die Beschwerden im Rachen.
- Zum Abschwellen der Schleimhäute im Nasen-Rachenraum hilft ein Dampfbad entweder einfach mit Wasser oder nach Zusatz einer Mischung aus Kamille, Salbei und Thymian. Auch Nasenspülungen mit einer selbst hergestellten physiologischen Kochsalzlösung (s. unten) sind hier sehr hilfreich.
- Ätherische Öle wie Thymianöl können -dem Dampfbad zugesetzt- das freie Durchatmen erleichtern helfen. Eukalyptusöl auf die Brust gerieben kann den Druck von den Bronchien nehmen und Minzöl auf Stirn und Schläfen eingerieben lindert Kopfschmerzen.



Zur Linderung des Hustenreizes eignen sich Andorn, Huflattich, Ingwer und Honig. Eine schleimlösende Wirkung haben Eukalyptusblätter, Fenchelsamen, Thymiankraut, Pappelknospen, Senega-Wurzelextrakt, weißer Andorn, Lakritzwurzel und Rotulme.

Antibiotika nehmen oder lieber doch nicht?

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.

Zur Stärkung des Immunsystems stehen eine Reihe weiterer Substanzen aus der Naturheilkunde zur Verfügung

- **Vitamin C** kommt hier eine besondere Bedeutung zu, da es die verschiedensten Abwehrmechanismen unterstützt (s. unten)
- **Zink** ist Bestandteil von über 300 Enzymen und daher erforderlich für eine Vielzahl von Körperfunktionen. Es steigert nachweislich die Abwehrkräfte und hat eine antivirale Wirkung. Experimentell konnten Zinksalze die Vermehrung von Rhinoviren hemmen

- *Echinacea* (Sonnenhut, Kegelblume) hat ebenfalls eine nachgewiesene antivirale und prophylaktische (=vorbeugende) Wirkung gegen Infektionen. Es kann die Leistungsfähigkeit der Fresszellen steigern und zur vermehrten Bildung von T-Lymphozyten führen, die beim Kampf gegen die Viren ja an vorderster Front zu finden sind.

Rezepte

1. Holunderblüten- und Lindenblütentee:

Nehmen Sie 1 bis 2 Teelöffel der Blüten und gießen sie mit 250 ml kochendem Wasser auf. Lassen Sie den Tee 5-10 Minuten zugedeckt ziehen und gießen ihn dann durch ein Sieb. Nach Geschmack Honig oder Zitrone zugeben und so heiß wie möglich trinken.

2. Für ein **heißes Fußbad** stellen Sie die Beine in einen großen Eimer, so dass die Waden mit warmem Wasser (35 bis 37 Grad) bedeckt sind. Langsam heißes Wasser hinzu gießen und so die Temperatur innerhalb von höchstens 20 Minuten auf 40 bis 42 Grad steigern. Nach weiteren 5 Minuten die Beine abtrocknen und anschließend ab ins Bett. Kontrollieren Sie die Temperatur mit einem Badethermometer. Vorsicht bei Krampfadern oder Herz-Kreislauf-Beschwerden: Da die Wärme des Wassers eine Erweiterung der Blutgefäße zur Folge hat, können Krampfadern verschlimmert werden und der Blutdruck kann abfallen.

3. Beim **Halswickel** haben Sie die Wahl zwischen einem kühlen oder einem warmen Wickel. Wenn Ihrem Hals warme Getränke gut tun, empfiehlt sich ein warmer Wickel und umgekehrt. Ein warmer Wickel fördert die Durchblutung, ein kühler wirkt abschwellend und entzündungshemmend. In beiden Fällen falten Sie ein Geschirrtuch so, dass es etwa so breit ist wie ihr Hals. Tauchen Sie es in kühles bzw. warmes Wasser und wringen es anschließend aus (leicht für kühle Wickel, sehr gründlich für warme Wickel). Legen Sie das Tuch so um den Hals, dass die Wirbelsäule frei bleibt. Darüber kommt ein trockenes Geschirrtuch und zum Schluss ein Wollschal. Kühle Wickel lässt man zwischen 20 und 45 Minuten einwirken, warme 30 bis 90 Minuten. In beiden Fällen anschließend für einen warmen Hals sorgen.

4. Ein **Dampfbad** tut schon mit warmem Wasser allein gut. Es wirkt schleimlösend und lindert Husten und Halsschmerzen. Legen Sie sich ein Handtuch über den Kopf und inhalieren Sie für 10 bis 15 Minuten den warmen Wasserdampf aus einer Schüssel oder einem Topf. Die wohltuende Wirkung kann noch gesteigert werden, wenn Sie dem Wasser je 1-2 Esslöffel Kamille, Salbei und Thymian zusetzen. Nach dem Dampfbad sollten Sie sich noch eine halbe Stunde ausruhen und den Kopf warm halten.

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

- **Vitamin C** steigert die Beweglichkeit und Aktivität der Abwehrzellen, 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 Leukozyten entstehenden freien Radikale werden von Vitamin C aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften abgefangen und so eine mögliche Zellschädigung verhindert.

6.1 Fibromyalgie (chronische Schmerzerkrankung)

Bei der Fibromyalgie handelt es sich um eine Erkrankung unbekannter Ursache, die meist Frauen zwischen dem 25. und 45. Lebensjahr befällt. Sie ist gekennzeichnet durch Schmerzen vor allem der Muskulatur, der Bänder und der Sehnen.

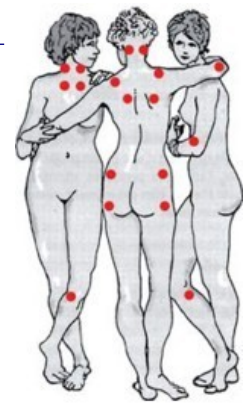
Es gibt verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die bei diesem Beschwerdebild erfolgreich eingesetzt wurden. Dazu gehören:

5-HTP: Patienten mit Fibromyalgie haben häufig einen erniedrigten Serotoninspiegel, der durch die Einnahme von 5-HTP angehoben werden kann. Studien konnten zeigen, dass die Einnahme von 5-HTP in einer Dosierung von 100 mg dreimal täglich einen Teil der fibromyalgischen Beschwerden lindern konnte.

In einigen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass manche Patienten mit Fibromyalgie erniedrigte Thiamin-(**Vitamin B1**-)Spiegel und eine verminderte Aktivität der Thiaminabhängigen Enzyme haben. Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin B1 oder einem Vitamin B1-haltigen Multivitaminpräparat kann also sinnvoll sein.

Positive Ergebnisse wurden auch durch die Supplementierung mit **Vitamin E** in einer Dosierung von 100-300 I.E. pro Tag erzielt.

Die Gabe von **S-Adenosyl-Methionin (= SAME)** entweder per Injektion oder als Kapsel (letzteres in einer Dosierung von 800 mg pro Tag) konnte in mehreren wissenschaftlichen Studien nachweislich Schmerzen und depressive Verstimmungen lindern und Müdigkeit und Steifheit der Glieder reduzieren.



Sind mindestens 11 der 18 Tender Points druckschmerzhaft, kann das ein Hinweis auf ein Fibromyalgie-Syndrom sein.

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

7.1 Grüner Star (Glaukom)

Was ist ein Glaukom?

Das Glaukom ist die Bezeichnung für eine Gruppe verschiedener Krankheiten, die zu Gesichtsfeldausfällen (Skotom) infolge einer Schädigung des Sehnerven führen. Immer liegt eine Durchblutungsstörung und/oder ein krankhaft erhöhter Augeninnendruck zugrunde.

Die Gesichtsfeldausfälle machen sich oft erst spät bemerkbar, weil sie ausserhalb der Mitte beginnen und die Ausfälle durch den Seheindruck des anderen Auges überdeckt werden. Abzugrenzen ist der seltene, schmerzhafte Glaukomanfall (siehe unten) bei dem eine akute Erblindung droht, wenn nicht am gleichen Tag eine Behandlung erfolgt.

Im 20. Jahrhundert schlich sich irrtümlicherweise der Begriff Grüner Star als Synonym für Glaukom ein. Dieser Name leitet sich von der blau-grauen Verfärbung der Regenbogenhaut bei chronischen Entzündungen ab und wurde von Aristoteles geprägt. "Glaucos" bedeutet blau, aber auch "meerfarben".

So ist im 16. Jahrhundert in Frankreich daraus "grün, meerfarben" geworden, da in Nordfrankreich der Atlantik eher grünlich als bläulich wirkt. "Star" war seit dem 8. Jahrhundert im Deutschen eine Bezeichnung für Linsentrübungen. Naive Sprachliebhaber, die Fremdwörter aus der deutschen Sprache ausmerzen wollten, schlugen deshalb die sinnlose Verknüpfung von "grün" und "Star" als Ersatz für das griechische "Glaukom" vor.



Dieser Begriff ist auch aufgrund der Verwechslungsgefahr mit dem eigentlichen, dem "Grauen" Star (Linsentrübung) problematisch.

Das Glaukom ist eine der häufigsten Erblindungsursachen, sowohl in Industrienationen als auch in Entwicklungsländern. Rund 500.000 Deutsche leiden an einem erhöhten Augeninnendruck, 10 Prozent davon droht die Erblindung.

Augenärzte weisen darauf hin, dass die Dunkelziffer in diesem Bereich sehr hoch ist. Sie gehen davon aus, dass in Deutschland insgesamt etwa 1.000.000 Menschen von einem Glaukom betroffen sind.



"Das Besondere im Auge"

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Es gibt eine Reihe von Studien, die nachweisen, dass **Vitamin C** in einer Dosierung von mindestens 2g täglich den Augeninnendruck senken kann, wobei höhere Dosen anscheinend wirkungsvoller sind als niedrigere. Die Wirkung ist jedoch abhängig von der kontinuierlichen Einnahme.

Das Flavonoid **Rutin** konnte die Effektivität von konventionellen Glaukom-Medikamenten steigern, wenn 3 mal täglich 20 mg eingenommen wurden. Magnesium verbesserte - vermutlich aufgrund seiner erweiternden Wirkung auf die Blutgefäße - die Sehfähigkeit von Glaukopatienten, und zwar nach 4-wöchiger Einnahme von 245 mg täglich.

Schließlich gibt es in der Literatur Hinweise, dass **Omega-3-Fettsäuren** den Augeninnendruck bei Tieren senken. Eskimos, die große Mengen an Omega-3-Fettsäuren konsumieren, leiden wesentlich seltener an bestimmten Glaukomformen als Weiße.

Weitere Präparate, welche die genannten Stoffe in den erforderlichen Mengen enthalten

Life Force Plus, Augen-Vitamine



Beide Kombinationen enthalten die durchblutungsfördernde Substanz Ginkgo Biloba sowie die Vitaminkombination Vitamin B6, B12 und Folsäure, die durch Senkung des Homocysteinspiegels das Risiko für Arterienverkalkung reduziert.

Die Augenvitamine enthalten darüber hinaus Lutein und Zeaxanthin. Diese beiden Substanzen

vermindern die Wahrscheinlichkeit an altersbedingter Makuladegeneration oder grauem Star zu erkranken.

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](#)

7.2 Grauer Star - AMD

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.



Wie 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.

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.

Grauer Star: Operationen in der Tagesklinik oder im Krankenhaus?

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.

Zusammenfassung:

Beim grauen Star handelt es sich um eine 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.

Grauer Star: Operationen in der Tagesklinik oder im Krankenhaus?

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.

8.1 Harnwegsinfekt

Zu den Harnwegsinfekten gehören Entzündungen der Harnröhre, der Blase und der Nieren. Sie werden in der Regel von Bakterien verursacht. Blockierungen im Bereich der ableitenden Harnwege, z.B. Steine oder angeborene Missbildungen, wirken dabei begünstigend.

Aber auch ohne solche ungünstigen Voraussetzungen können Harnwegsinfekte immer wieder auftreten oder sogar chronisch verlaufen. Frauen sind aufgrund der kürzeren Harnröhre häufiger betroffen als Männer.

Symptome: Zu den typischen Beschwerden eines Harnwegsinfekts gehören häufiger Harndrang (oft schon unmittelbar nachdem man die Toilette aufgesucht hat), Brennen beim Wasserlassen und Krämpfe oder ein Druckgefühl im Unterleib. Der Urin kann ungewöhnlich oder streng riechen und im Aussehen verändert sein.

Wenn Fieber, Schüttelfrost, Rückenschmerzen unterhalb der Rippen, Übelkeit und Erbrechen dazu kommen, muss von einer ernsthafteren Erkrankung mit Nierenbeteiligung ausgegangen werden.

Therapie: Die Therapie ist in der Regel antibiotisch, wobei eine Reihe verschiedener Präparate zur Verfügung stehen. Sie richtet sich unter anderem nach der Empfindlichkeit der Erreger und der Verträglichkeit des Patienten.

Blasenentzündung: Genügen 3 Tage Antibiotika?

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.

Was man darüber hinaus tun kann: Der übermäßige Konsum von Zucker und Alkohol kann nachgewiesenermaßen das Immunsystem beeinträchtigen. Außerdem konnte gezeigt werden, dass die Reduktion des Fettanteils in der Nahrung die Effektivität der Immunantwort steigerte.

Daher wird während akuter Infektionen sowie bei ständig wiederkehrenden Entzündungen eine Zucker- und Fettarme Diät und der Verzicht auf Alkohol empfohlen. Bei häufig wiederkehrenden Infektionen können auch Allergien eine Rolle spielen, wie in mehreren Studien gezeigt wurde.

In diesem Fall kann die Identifikation und die Elimination des Allergens aus der Nahrung zu einer Reduktion der Entzündungshäufigkeit beitragen.

Gibt es Kräuter, die den Heilungsprozess unterstützen? Eine Reihe von Kräutern können sowohl bei akuten als auch chronischen Harnwegsinfekten sinnvoll eingesetzt werden. Dabei spielt die Durchspülung der Harnwege eine besondere Rolle. Voraussetzung dafür ist vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter pro Tag).

Folgende Kräuter sind für ihre harntreibende Wirkung bekannt: Birkenblätter, Goldrutenkraut, Orthossiphonblätter, Brennesselkraut, Schachtelhalmkraut, Hauhechelwurzel, Petersilienwurzel sowie Löwenzahnwurzel und -kraut. Sie werden sowohl bei akuten als auch chronischen Harnwegsinfekten eingesetzt.

Welche Rolle können Nahrungsergänzungsmittel spielen?

In einer Doppelblindstudie konnte gezeigt werden, dass die gleichzeitige Einnahme des Eiweißspaltenden Enzyms **Bromelain** mit einem Antibiotikum bei allen Patienten zur erfolgreichen Therapie der bakteriellen Entzündung führte, während dies nur bei 46% der Mitglieder der Kontrollgruppe der Fall war, die ausschließlich das Antibiotikum erhielt.

Häufig wird auch die Einnahme von hoch dosiertem **Vitamin C** empfohlen. Dies beruht darauf, dass Vitamin C das Immunsystem unterstützt, das Wachstum von E. coli (einem häufigen Erreger von Harnwegsinfekten) hemmt und durch Ansäuerung des Urins ein Erreger-feindliches Milieu schafft.

Da Vitamin A-Mangel bekanntermaßen das Infektionsrisiko erhöht, wird auch die Supplementierung mit diesem Vitamin empfohlen. Vitamin C und A sind in den meisten Multivitaminpräparaten enthalten. Eine Untersuchung mit älteren Personen, die ein Jahr lang ein **Multivitaminpräparat** erhielten, zeigte, dass die Immunabwehr sich verbesserte und die Zahl der Infektionen (auch der Harnwege) deutlich abnahm.

Präparate, die die genannten Inhaltsstoffe enthalten

Blasenkontrolle (Goldrute),
Bio Drain (Goldrute),
Basic PH (Schachtelhalm)

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](#)

8.2 Homocystein (schwefelhaltige Aminosäure)

Homocystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure, also ein Eiweißbaustein. Sie entsteht aus dem lebenswichtigen Methionin, ebenfalls einer Aminosäure, die für eine Vielzahl chemischer Reaktionen Methylgruppen liefert und außerdem für den Eiweißaufbau Schwefel zur Verfügung stellt.

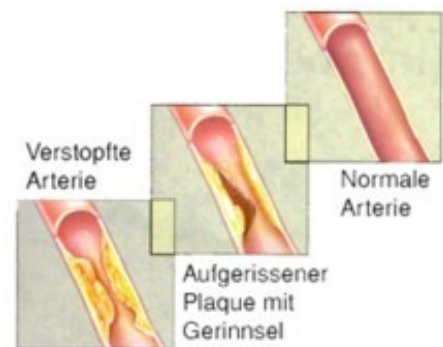
Das bei diesen Stoffwechselfvorgängen anfallende Homocystein wird entweder zu Cystein umgewandelt und ausgeschieden oder in Methionin zurückverwandelt. Für den Abbau bzw. die Rückführung in die Ausgangssubstanz werden Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure benötigt.

Welche Rolle spielt Homocystein für die Gesundheit?

Erbfaktoren können dazu führen, dass der Homocysteinspiegel wesentlich erhöht ist. Bereits seit Langem ist bekannt, dass die seltene Erbkrankheit Homocystinurie bereits in jungen Jahren zu vorzeitiger Gefäßalterung und dadurch zu Herzinfarkt und Schlaganfall führt. Aber erst in jüngster Zeit haben Forscher herausgefunden, dass schon bei geringgradig erhöhten Homocystein-Blutwerten das Risiko für Arteriosklerose zunimmt.

In der Folge werden die Arterien immer enger und schließlich kann es zum Verschluss kommen. Das führt am Herzen zu Angina-Pectoris-Anfällen bis hin zum Herzinfarkt, zu Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche. Am Gehirn sind Durchblutungsstörungen mit Schwindel, Konzentrationsstörungen, Verwirrtheit, geistigem Verfall und Schlaganfall mögliche Folgen.

Sind die Beinarterien betroffen, so spricht man von der so genannten Schaufensterkrankheit: Die Betroffenen haben unter Belastung Schmerzen in den Beinen, in fortgeschrittenen Stadien sogar in Ruhe. Schließlich kommt es zum Absterben von Gewebe.



Wie schädigt Homocystein die Blutgefäße?

Homocystein greift die Gefäße durch eine ganze Reihe von Mechanismen an: Es vermindert die Bildung von NO, der am stärksten gefäßerweiternden körpereigenen Substanz und produziert aggressive Sauerstoffradikale (H₂O₂).



Folsäure senkt den Homocystein-Spiegel und dadurch das Schlaganfallrisiko

Es greift die Zellschicht, die die Gefäße innen auskleidet, an. Für eine gute Durchblutung ist aber eine absolut glatte Gefäßoberfläche erforderlich.

Ist die Zellschicht einmal aufgebrochen, so lagern sich Blutplättchen und Fibrin an. Durch Ablagerung von oxidiertem LDL-Cholesterin und Calcium, durch die Vermehrung von Bindegewebsfasern und Gefäßwandzellen sowie durch den Abbau von elastischen Fasern kommt es zur Arteriosklerose

Wer hat einen erhöhten Homocysteinspiegel?

Abgesehen von Patienten mit angeborener Homocystinurie (s. o.), sind in erster Linie Menschen im höheren Lebensalter betroffen. In einer 1995 in der medizinischen Fachzeitschrift *Circulation* veröffentlichten wissenschaftlichen Studie konnte gezeigt werden, dass bereits in als sicher angesehenen Konzentrationsbereichen für Homocystein ein signifikantes und zunehmendes Risiko für die Koronare Herzerkrankung besteht.

Daher und aufgrund zahlreicher weiterer Studien gilt heute ein Homocysteinspiegel von über 9 $\mu\text{mol/l}$ als behandlungsbedürftig. Bei den über 50-Jährigen findet man in über 50% erhöhte Werte.

Darüber hinaus geht eine Reihe chronischer Erkrankungen häufig mit erhöhten Homocystein-Blutwerten einher, insbesondere Diabetes mellitus, aber auch Krebsleiden, chronische Nierenkrankheiten usw. Das Gleiche gilt bei Einnahme bestimmter Medikamente.

Was kann man gegen einen erhöhten Homocysteinspiegel tun?

Zur Senkung des Homocysteinspiegels wird die Einnahme einer Kombination aus Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure empfohlen.

In einer Studie, die in der renommierten Fachzeitschrift *American Journal of Hypertension* veröffentlicht wurde, konnten Wissenschaftler an Hand von Ultraschalluntersuchungen zeigen, dass diese Kombination in einer Dosierung von 25 mg Vitamin B6, 250 mcg Vitamin B12 und 2,5 mg Folsäure bereits vorhandene Verengungen der Halsschlagader nahezu vollständig rückgängig machen konnte.

Eine andere klinische Studie untersuchte über 500 Patienten mit nachgewiesener Koronarer Herzkrankheit, die bereits eine Dehnung der Herzkranzgefäße mittels Ballonkatheter durchgemacht hatten.

Eine Gruppe erhielt Folsäure 1 mg, Vitamin B12 400 mcg und Vitamin B6 10 mg, die andere ein Scheinmedikament. Nach einem Jahr zeigte sich, dass in der Vitamingruppe die Zahl der Herzinfarkte bzw. der erneut erforderlichen Herzkranzgefäßerweiterungen um rund ein Drittel geringer gewesen war als in der Kontrollgruppe.

Empfehlungen

Eindeutige Dosierungsempfehlungen liegen bisher nicht vor. Eine tägliche Zufuhr von mindestens 400 mcg Folsäure gilt jedoch als wünschenswert. Für Vitamin B6 sollte die Aufnahme 100 mg pro Tag nicht überschreiten. Der tägliche Mindestbedarf von Vitamin B12 liegt bei 3-10 mcg, wobei erst bei 100facher Überdosierung sowohl von Folsäure als auch von Vitamin B12 mit giftigen Wirkungen zu rechnen ist.

Aufgrund dieser Angaben kommen folgende Präparate zur wirksamen Senkung des Homocysteinspiegels in Frage:

Life Force Plus, das wegen seines hohen Vitamin B12- und Folsäuregehaltes besonders empfehlenswert ist

Folsäure als Monopräparat
Vitamin B12 mit Folsäure
Vitamin B6

9.1 JoJo-Effekt

JoJo-Effekt vermeiden

Wenn Sie weniger essen, nehmen Sie ab. Das ist eine trivialer Sachverhalt. Dass man dabei jedoch etwas von dem verliert, was einen nach Übergewicht aussehen lässt, ist ein Trugschluss. Und warum wiegt man nach Abschluss einer solch einfachen Maßnahme innerhalb weniger Wochen mehr als vorher?

Schuld daran ist der so genannte JoJo-Effekt. Kaum einer kennt ihn wirklich, und wenn, wären Diäten weniger beliebt. Nicht zu essen bzw. dem Körper eine Phase der Unterernährung zu suggerieren, setzt komplexe Stoffwechselfvorgänge in Gang.

Die gute Nachricht: Der menschliche Organismus ist in der Lage, Fett zur Energiegewinnung heranzuziehen. Wenn von außen keine Energielieferanten kommen, geht es 'an die Substanz'. Dazu gehört natürlich auch Fett.

Hungern, Diät-Halten und Fettverbrennen sind Angelegenheiten des Gehirns, weil der Stoffwechsel in Hungerphasen die alleinige Aufgabe hat, die Versorgung des Gehirns sicherzustellen. Das Gehirn kann nicht nur von Glukose (Traubenzucker), sondern auch von so genannten Ketonkörpern leben. Diese stellen eine Abbaustufe der Fettsäuren dar.



Es handelt sich dabei um Azeton, Betaoxybuttersäure und Azetessigsäure. Mit diesen Substanzen versorgt der Körper die wichtigsten Organe wie Gehirn und Herz. Die Ketone sind verantwortlich für den unangenehmen Mund- und Körpergeruch während einer Diät, besonders solchen, bei denen Fett verbrannt wird.

Diese Umstellung auf Ketone dauert einige Wochen, aber dann kann auch im Hunger und im Kohlenhydratmangel, das Gehirn am Leben und bei Leistung erhalten werden. In der Zwischenzeit scheidet der Organismus überschüssige Ketonkörper über den Urin aus, was mit hohem Wasserverlust verbunden ist.

Gleichzeitig verliert der Körper im Hunger in den ersten Wochen einen hohen Anteil Muskelmasse, denn um das Gehirn mit Glukose zu versorgen, bis die Umstellung auf die Versorgung mit Ketonkörper abgeschlossen ist, wird Glukose über die Glukoneogenese aus Eiweiß erzeugt.



Die Glukoneogenese ist kostspielig: Um ein 1 g Glukose zu erzeugen benötigt der Körper 1,8 g Protein. Diese wiederum werden durch den Abbau von 9 g Muskelmasse oder Bindegewebe gewonnen.

Die hohen Gewichtsverluste in den ersten Tage einer Diät haben also mit dem Abbau von Fett so gut wie nichts zu tun. Der Gewichtsverlust ist zu 60% auf den Verlust von Muskelmasse zurückzuführen und nur zu maximal 40% auf den von Fett.

Der Körper versucht natürlich, den Stoffwechsel in Hungerphasen möglichst schnell von der Glukoneogenese auf die Verbrennung von Fett und damit die Versorgung des Gehirns auf Ketonkörper umzustellen.

Diese Phase dauert mindestens drei Wochen, wird aber während einer "Crash-Diät" oder Fastenkur nicht erreicht.

Der JoJo-Effekt tritt ein, weil viele nach einer Diät ihre Ernährungsgewohnheiten nicht ändern. Inzwischen ist aber der Grundumsatz geringer und wird zusätzlich durch den Verlust von Muskelmasse reduziert. Die Zellen speichern sofort alles Fett und die leeren Kohlenhydrate.

An die Stelle der vormals vorhandenen Muskelmasse tritt Körperfett, zusätzlich zu den sich neu bildenden Fettpolstern. Wenn man dies mit einer weiteren Diät beantwortet, tritt genau dasselbe Phänomen ein. Der Muskelanteil und Grundumsatz sinken weiter. Körperfett wird anschließend wieder neu und vermehrt aufgebaut.

Der JoJo-Effekt schadet auch Ihrer Gesundheit. Wissenschaftler am Fred Hutchinson Krebsforschungszentrum in Seattle, USA, haben nachgewiesen, dass die Funktion des Immunsystems entsprechend der Anzahl von JoJo-Diäten abnimmt.

In einer kürzlich vorgestellten Studie wurde bei 114 übergewichtigen, aber gesunden Frauen die Aktivität der Killer Zellen gemessen. Killer-Zellen zerstören entartete oder von Viren befallene Zellen. Bei Frauen, die über die letzten 20 Jahre mehr als fünfmal Gewicht verloren hatten, hatte sich die Funktion der Killerzellen um ein Drittel reduziert.

Hingegen hatten Frauen, die ihr Gewicht für mindesten fünf Jahre gehalten hatten, eine 40 % höhere Killerzellenaktivität als Frauen, deren Gewicht weniger als zwei Jahre dasselbe geblieben war. Obwohl bei der Studie keine Männer teilnahmen vermuten die Forscher, dass JoJo -Diäten bei Männern denselben negativen Effekt auf das Immunsystem haben (dpa-Meldung vom 18.01.04).

Hier einige Tipps, wie Sie den JoJo-Effekt vermeiden

Hungern Sie nicht

Kräftigen sie Ihre Muskulatur

Passen Sie nach Abschluss einer Diät Ihre Ernährungsgewohnheiten an

Berücksichtigen Sie in Ihrem Speisezettel Eiweiß und gesunde Fette au

mehrfach ungesättigten Fettsäuren

(Olivenöl, Fischöl oder Nüsse)

Unsere Produkt-Empfehlungen für Ihre Diät:

Omega-3-Kapseln enthalten gesunde Fettsäuren

Ein **Multivitamin-Präparat** sichert Ihre Vitamin-Versorgung

Kohlenhydrat-Blocker: natürliches Diätprodukt

L-Carnitin mit DL-Phenylalanin und **Chrom** verbrennen Fett und verhindern Heißhunger-Attacken.

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 jegliche Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen.

10.1 Krampfadern (Varizen)

Krampfadern und Besenreißer

Krampfadern gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern in Deutschland. Verschiedenen Studien zu Folge weisen 50 bis 80 % der Deutschen Venenveränderungen unterschiedlicher Ausprägung auf.

Krampfadern, auch Varizen (lat. varix = Knoten), sind erweiterte, oft geschlängelte, oberflächlich liegende Venen. Durch ihre starke Erweiterung und ihre schlussunfähig gewordenen Klappen wird der Transport des Blutes von den Füßen zum Herzen gestört.



Sie entstehen zum einen auf der Basis einer angeborenen Bindegewebsschwäche, die zu einer Störung der Funktion der Venenklappen führt (primäres Krampfaderleiden), wobei zusätzlich begünstigende Faktoren wie Stehberufe, Bewegungsmangel, Schwangerschaft und Übergewicht wirken.

Zum anderen können Krampfadern durch eine Abflussbehinderung im tiefen Venensystem, z.B. bei Thrombosen oder Tumoren, hervorgerufen werden (sekundäres Krampfaderleiden).

Bei fortgeschrittener Erkrankung leiden die betroffenen Patienten unter verschiedenen Symptomen wie Schweregefühl der Beine, nächtlichen Wadenkrämpfen, Schwellungen der Beine besonders im Knöchelbereich und Hautverfärbungen. Häufig werden die bläulichen, oberflächlich gelegenen Krampfadern unter der Haut sichtbar und führen zu kosmetischen Beeinträchtigungen.

Krampfadern neigen auf Grund ihrer starken Erweiterung und der im Verhältnis zu Arterien dünnen Venenwand dazu zu platzen und führen so mitunter zu starken Blutungen. Darüber hinaus kann das sich in den Krampfadern nur langsam bewegende Blut gerinnen und eine Verstopfung der oberflächlichen Venen mit Blutgerinnseln (=Thrombose) oder eine oberflächliche Venenentzündung (=Varikophlebitis) hervorrufen.

In Abhängigkeit davon, welche Venen von der krankhaften Erweiterung betroffen sind, werden drei Formen der Krampfadern unterschieden:

Stammvarizen

Bei der Stammvarikose kommt es zu einer Erweiterung der beiden Hauptvenen (=Stammvenen) des oberflächlichen Systems des Beins, der Vena saphena magna, auch große Rosenvene genannt, und der Vena saphena parva, auch kleine Rosenvene genannt.



Sichtbar werden die Krampfadern entsprechend ihrer anatomischen Lage an der Innenseite der Ober- und Unterschenkel. Stammkrampfadern bilden mit etwa 85 % die häufigste Form der Krampfadern.

Seitenastvarizen

Unter einer Seitenastvarikose wird die krankhafte Erweiterung von bestimmten Seitenästen der beiden Stammvenen des oberflächlichen Venensystems verstanden.

Häufiger sind die Seitenäste im Bereich der Vena saphena magna betroffen. In vielen Fällen geht eine Seitenastvarikose gleichzeitig mit einer Stammvarikose einher. Seitenastkrampfadern werden ebenfalls an der Innenseite der Ober- und Unterschenkel sichtbar.

Besenreiser- und retikuläre Varizen

Diese beiden Formen betreffen kleine Gefäße in der Haut, die einen Durchmesser von weniger als einem Millimeter haben. Die retikulären Krampfadern (lat. reticularis = netzförmig) sind netzförmig angeordnet. Die so genannten Besenreiserkrampfadern weisen häufig eine birkenreisartige Anordnung auf. Besenreiser- und retikuläre Krampfadern treten vor allem an der Außenseite der Ober- und Unterschenkel und an der Innenseite des Knies auf. Sie sind für viele der Betroffenen kosmetisch besonders störend.

Allgemeine Maßnahmen

Zu den allgemeinen Behandlungsmaßnahmen eines Krampfaderleidens gehört in erster Linie die Bekämpfung von Bewegungsmangel. Körperliche Bewegung im Alltag oder in der Freizeit fördert über die Betätigung der Wadenmuskulatur den Abfluss des Blutes aus den oberflächlichen Venen.

Auch häufiges Hochlagern der Beine und kalte Wassergüsse zeigen einen entstauenden Effekt auf das Venensystem. Bei ausgeprägten Krampfadern, die stärkere Beschwerden verursachen, kann die Kompression als eine Art Basistherapie eingesetzt werden.



Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

- Flavonoide steigern vor allem die Durchblutung in den Kapillaren und wirken allgemein stabilisierend auf Gefäßwände.
- Rosskastanienextrakte führen in vielen Fällen zu einer deutlichen Besserung von Symptomen. Die enthaltenen Heilsubstanzen, allen voran das Aescin, wirken abschwellend und entzündungshemmend, verbessern die Elastizität der Venenwände und verhindern ihre Durchlässigkeit und Brüchigkeit.
- Die Vitamine C und E wirken antioxidativ und beugen somit Zellschädigungen des Bindegewebes der Venen vor.
- Hesperidin verstärkt die Schutzwirkung von Vitamin C um ein Vielfaches.
- **OPC** hat günstige Auswirkungen auf die Durchblutung, hier besonders auf die kleinen Blutgefäße und es schützt die Gefäßwände. OPC stärkt das Bindegewebe der Blutgefäße und ist aus diesem Grund bei müden Beinen und Krampfadern zu empfehlen
- Gotu Kola wird erfolgreich bei der Behandlung von Krampfadern und Venenentzündungen eingesetzt, wie auch Beinkrämpfen, geschwollenen Beinen und Schwere oder Kribbeln in den Beinen.
- Die Hauptinhaltsstoffe des Mäusedorns, die gefäßaktiven Ruscogenine, verbessern die Spannkraft der Venen. Die Blutkapillaren (kleinste Blutgefäße) werden abgedichtet, der Abfluss von Gewebeflüssigkeit erleichtert und Wasseransammlungen (Ödeme) in den Beinen ausgeschwemmt. Einer Bildung von Krampfadern wird vorgebeugt.

- **Rutin** mindert die Durchlässigkeit und fördert die Elastizität der Blutgefäße. Es schützt die Venen und Arterien vor Brüchigkeit, normalisiert den Stoffaustausch bis in die kleinsten Äderchen und erhält somit deren Funktionsfähigkeit.
- Ingwer wirkt Durchblutungsstörungen, Krämpfen und Bindegewebsentzündungen entgegen
- **Ginkgo Biloba** hält die Blutgefäße sauber und stark, und verbessert dadurch die Durchblutung.

Alle genannten Wirkstoffe wurden im Präparat **Venen Vitamine** in optimaler Dosierung miteinander kombiniert.

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](#)

11.1 Laktoseintoleranz

Ungefähr 12 Millionen (!) Menschen leiden in Deutschland unter Verdauungsstörungen und anderen unklaren Gesundheits-Beschwerden. Der Grund: Milchzucker (Laktose) in unseren modernen Lebensmitteln.

Ist es Ihnen nicht auch schon öfter so gegangen?

Sie trinken ein Glas Milch oder Kakao, essen einen Joghurt oder ein Eis und nach kurzer Zeit werden Sie von heftigen Beschwerden geplagt. Sie haben Völlegefühl und Blähungen, der Leib ist aufgetrieben, mitunter kann es zu krampfartigen Schmerzen des Bauches kommen und eventuell müssen Sie dünne Stühle entleeren. Nach einigen Stunden setzt dann langsam eine Erleichterung ein.

In den seltensten Fällen ist eine schwere Magen-Darm-Krankheit wie Morbus Crohn oder gar Darmkrebs die Ursache. Auch Nahrungsmittelallergien sind weniger verbreitet, als gemeinhin angenommen. Grund für die Beschwerden: Milchzucker (Laktose) in unseren modernen Lebensmitteln.

Für die Verarbeitung der Laktose besitzt der Mensch normalerweise das Enzym Laktase. Es hat die Aufgabe, den Milchzucker in die Bestandteile Glukose und Galaktose zu spalten, die dann durch die Darmschleimhaut ins Blut gelangen.

Wird die Laktose nicht gespalten, etwa, weil das Enzym Laktase nicht oder nicht ausreichend vorhanden ist, gelangt sie in den unteren Teil des Darms.

Dort übernehmen Bakterien der Dickdarmflora den Abbau. Sie verarbeiten den Milchzucker zu Milch- und Essigsäure – dieser Vorgang heißt Milchsäuregärung. Dabei entstehen Gase, die unangenehme Blähungen und schmerzhafte Koliken verursachen können. Die veränderte Nährstoffkonzentration im Darm bewirkt einen Wassereinstrom aus dem Darmgewebe – Durchfall ist eine der Folgen.

Die Mehrzahl der Weltbevölkerung (ca. 90%) kann Milchzucker nach dem Säuglingsalter nicht mehr vollständig verwerten.

In asiatischen Ländern z.B. fehlt den meisten Menschen das Enzym zur Spaltung des Milchzuckers. Daher findet man in diesen Regionen auch keine Milch oder Käseprodukte auf dem Speiseplan. In Mitteleuropa leiden ca. 10 - 20% der Durchschnittsbevölkerung an einer Laktoseintoleranz. Bei den über 60-jährigen sind es sogar 70%.

Es liegt jedoch nicht immer eine totale Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker vor. Kleinere Mengen Milchzucker, z.B. aus Käse oder anderen Sauermilchprodukten, werden häufig gut vertragen. Die Verträglichkeit richtet sich nach dem Schweregrad des Laktasemangels.

Die Laktose, der Milchzucker, kommt in der Milch fast aller Säugetiere vor. Bei Milchprodukten, die vergoren werden, wird Laktose durch Milchsäurebakterien teilweise abgebaut, bei Joghurt um ein Drittel.



Bei Rahm und Butter ist infolge des geringeren Wassergehaltes auch die Menge an Laktose gegenüber der Milch reduziert, bei Voll-, Halb- und Kaffeerahm auf ein Viertel bis um die Hälfte vermindert. Kürzlich erfolgte Studien in der Schweiz zeigten, dass in den Hart- und Halbhart-Käsen nach Entfernung des Hauptteils der Laktose mit der Molke, die restliche Laktose nach fünfzehnstündiger Käsureifung vollständig zu Glucose und Galaktose gespalten wird. Weichkäse sind aufgrund der kürzeren Reifungsdauer Laktosereicher.

Der nahe liegende Ratschlag, Milchprodukte zu meiden, zielt zu kurz. Die Hersteller vieler industriell gefertigter Lebensmittel mischen Laktose als Hilfsstoff bei, ohne dies immer auf der Verpackung kennzeichnen zu müssen. So können bestimmte Wurstwaren, Tütensuppen, Schokolade, Gebäck und viele Fertiggerichte Milchzucker enthalten.

Laktosegehalte einiger Nahrungsmittel

- Normale Konsummilch (Frischmilch, H-Milch) 4,8-5,0 g/100 ml
- Milchmixgetränke 4,4-5,4 g/100 ml
- Dickmilch 3,7-5,3 g/100 g
- Joghurt 3,7-5,6 g/100 g
- Buttermilch 3,5-4,0 g/100 g
- Sahne, Rahm (süß, sauer) 2,8-3,6 g/100 g
- Creme fraîche 2,0-3,6 g/100
- Molke, Molkegetränke 2,0-5,2 g/100 ml
- Desserts (Fertigprodukte: Cremes, Pudding, Milchreis, Griesbrei) 3,3-6,3 g/100 g
- Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis) 5,1-6,9 g/100g
- Magerquark 4,1 g/100g
- Rahm-, Doppelrahmfrischkäse 3,4-4,0 g/100 g
- Speisequark 10-70% Fett i.Tr. 2,0-3,8 g/100
- Hüttenkäse 20% Fett i.Tr. 2,0 g/100 g
- Frischkäsezubereitungen 10-70% Fett i.Tr. 2,0-3,8 g/100 g
- Kochkäse 0-45% Fett i.Tr. 3,2-3,9 g/100
- Hart-, Schnitt- und Weichkäse laktosefrei

Da milchzuckerhaltige Lebensmittel Hauptlieferanten des Mineralstoffs Calciums sind, der u.a. für die Stabilität des Knochengerüsts mitverantwortlich ist, besteht bei Menschen die diese Lebensmittel meiden, die Gefahr einer Osteoporose. Um dem vorzubeugen, empfiehlt sich die Supplementierung von Calcium in Form von Calciumpräparaten.

Um Einschränkungen bei der Nahrungsauswahl zu verringern bzw. zu vermeiden, kann man Laktase-Präparate einzunehmen. Sie helfen, Milch und Milchprodukte wieder zu vertragen. Auch im Restaurant oder im Urlaub erleichtern Laktase-Präparate den Umgang mit „Essen und Trinken“ und verhelfen den Patienten zu einer größeren Flexibilität.

Empfohlen wird außerdem die Einnahme von mikrobiellen Bakterienpräparaten. In Studien konnte eine Besserung der Symptomatik durch *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium* nachgewiesen werden. Diese Bakterien haben eine positive Wirkung auf die menschliche Darmflora und leisten somit einen nützlichen Beitrag zur Verdauung.

[Lactase Softgels jetzt online bestellen](#)

11.2 Lyme Borreliose (Infektionskrankheit durch Bakterien)

Die Lyme-Borreliose ist eine Infektionskrankheit, welche durch BAKTERIEN verursacht wird.

Die Krankheit wird seit über 100 Jahren in der Literatur beschrieben. Ende der Siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts hat eine Hausfrau im Ort Lyme, Connecticut/USA, festgestellt, dass eine bestimmte Krankheit dort häufiger auftrat als woanders.

Sie ging der Sache nach und alarmierte die Gesundheitsbehörden. Die stellten dann fest, dass es sich um eine durch Zecken übertragene Erkrankung handelt. Diese wurde dann "Lyme-Borreliose" genannt - zu Ehren des Ortes, an dem sie erstmals so genau definiert wurde. Willy Burgdorfer fand dann im Jahr 1981 den Erreger dieser "Lyme-Borreliose" - nämlich ein schraubenförmiges Bakterium, das man ihm zu Ehren dann "Borrelia burgdorferi" nannte.



Die Borreliose ist kein lokales Phänomen, sondern nimmt durch ihre weite Verbreitung epidemische Ausmaße an. Eine Ansteckungsgefahr mit Erregern der Infektionskrankheit Borreliose besteht praktisch überall in Deutschland, da etwa jede fünfte Zecke mit diesen Bakterien verseucht ist. Jährlich rechnet man in der Bundesrepublik mit ca. 80.000 - 100.000 Neuinfektionen.

Lyme Borreliose wird in drei Stadien eingeteilt

Stadium I (Frühstadium, Tage bis Wochen nach der Infektion)

Nach dem Biss der Zecke entwickelt sich bei ca. 50% der Betroffenen eine ringförmige Hautrötung um die Bissstelle (Erythema chronicum migrans). Diese Hautveränderung kann sich ausbreiten, bis sie ganze Körperpartien umfasst. In den meisten Fällen verschwindet sie jedoch nach kurzer Zeit wieder. Sie ist ein sicherer Hinweis auf eine Infektion mit dem Bakterium "Borrelia burgdorferi".

Sehr häufig wird das Erythema chronicum migrans von grippeähnlichen Beschwerden, wie erhöhte Körpertemperatur, Schweißausbrüchen, Abgeschlagenheit, Gelenk- und Muskelschmerzen begleitet. Dies ist ein Hinweis darauf, dass sich der Erreger über die Blutbahn im Körper ausgebreitet hat.

Stadium II (Wochen bis Monate nach Infektionsbeginn)

Im zweiten Stadium können schwere Organsymptome auftreten. Entzündliche Vorgänge an peripheren Nerven (Neuritiden) verursachen oft unerträglichen Schmerzen, die hauptsächlich nachts und bei Belastung auftreten. Neurologische Defizite und starke Schmerzen können wie ein Bandscheibenvorfall aussehen.



Normale Schmerzmittel und nichtsteroidale Antiphlogistika (entzündungshemmende Medikamente) helfen kaum. Sehr häufig kommt es zu sensorischen und neurologischen Störungen. Komplette motorische Ausfälle dagegen kommen eher selten vor. Gelegentlich treten Hirnnerv-Ausfälle auf.

Am häufigsten sind Lähmungen des Gesichtsnerven (Nervus facialis). Weiter wurden häufig beobachtet: vom Nacken ausstrahlende Kopfschmerzen, Schwindelattacken, Sehstörungen, ein erhöhter Ruhepuls.

Einige Betroffene wachen manchmal mit unangenehmem Herzklopfen auf. Die akute Lyme-Karditis (Herzmuskelentzündung) kann zu einer Myokardinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) mit Herzvergrößerung führen.

Stadium III (Monate bis Jahre nach Infektionsbeginn):

Im weiteren Verlauf breiten sich die Erreger in verschiedenen Organsystemen aus. Sie haben eine besondere Vorliebe für die Gelenke, Muskeln und Sehnen. Aber auch das zentrale und das periphere Nervensystem können beteiligt sein. Es kann zu einer Hirnhaut- und Gehirnentzündung kommen, die sich durch starke kappenförmige Kopfschmerzen, Nackensteifheit sowie Brennen im Kopf äußert.

Nervenentzündungen mit Beteiligung des Rückenmarks und Lähmungserscheinungen sind keine Seltenheit. Unerträgliche neuralgische Schmerzen treten vorwiegend nachts auf. Sensibilitätsstörungen wie Brennen, Pieken und Kribbeln sind in jedem Körperteil möglich.

Verschwommenes Sehen oder Doppelbilder beeinträchtigen das Sehvermögen. In einigen Fällen wurden unerklärlichen Hautveränderungen beobachtet.

Im Prinzip können sämtliche Organe befallen werden. Besonders häufig wird das Herz in Mitleidenschaft gezogen. Das äußert sich in Herzrhythmusstörungen, Herzjagen, Blutdruckschwankungen, Herzmuskelentzündungen oder sogar Herzblock, so dass manchmal ein Herzschrittmacher nötig wird.

Reizbarkeit, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, unerklärliche Müdigkeit oder depressive Verstimmung lassen oft fälschlicherweise an eine psychische Ursache denken. Die Symptome einer Borreliose sind unglaublich vielfältig und außerdem häufig wechselnd.



Behandlung mit Antibiotika

Es gibt keine universell wirksame antibiotische Therapie der Borreliose. Medikament und Dosierung ist von Patient zu Patient aus vielfältigen Gründen unterschiedlich. Eine Rolle spielen dabei Alter, Gewicht, Magen- Darmverträglichkeit u.a. Wichtig ist, dass eine stadiengerechte Therapie durchgeführt wird.

Die Behandlung der Spätborreliose bereitet besondere Probleme, da die Erreger sich nicht mehr im Blutkreislauf befinden. Mit einer Therapie ist es meistens nicht getan.

Ergänzende Therapie

Die komplementäre Medizin bietet zur Unterstützung bei problematischem Verlauf eine ganze Palette von Behandlungsmöglichkeiten. Studien mit Patienten mit chronischer Lyme-Borreliose oder Chronischem Müdigkeitssyndrom haben gezeigt, dass einige der Spätsymptome mit Zelluntergang und einem Mangel an verschiedenen essentiellen Nahrungsbestandteilen vergesellschaftet sind.

Essentielle Fettsäuren: Studien haben gezeigt, dass es durch die regelmäßige Einnahme von essentiellen Fettsäuren zu statistisch signifikanten Besserungen bei Müdigkeit, Schmerzen, Schwäche, Schwindel, Benommenheit und Depression sowie zur Besserung des Gedächtnisses und der Konzentration kommen kann.

Coenzym Q10 (Ubiquinon): Hierbei handelt es sich um eine Vitamin-B-ähnliche Komponente, die ein essentieller Bestandteil des Stoffwechsels jeder Zelle ist. Mit einem Mangel werden eine beeinträchtigte Funktion des Herzens, geringes Durchhaltevermögen und eine verminderte Abwehrkraft in Verbindung gebracht. Studien an Gewebeproben lassen bei chronischer Borreliose eine Substitution von 2 bis 3 mal 100 mg täglich empfehlenswert erscheinen.

Vitamin-B: Studien aus den 50er Jahren haben gezeigt, dass bei Infektionen mit bestimmten Borreliensstämmen Vitamin-B substituiert werden sollte. Neurologische Symptome bessern sich dadurch schneller.

Magnesium: Es ist hilfreich bei Tremor, Muskelzuckungen, Muskelkrämpfen, oder Muskelschmerzen, Herzstolpern und allgemeiner Schwäche. Magnesium kann auch die Leistungskraft und die Kognition positiv beeinflussen.

Multivitamine: Zu Unterstützung eines erkrankten Körpers unerlässlich, dass ihm alle Vitamine in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Wenn nur ein Vitamin fehlt oder in zu geringer Menge aufgenommen wird, kann das negative Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf nach sich ziehen.

NADH (Coenzym 1) ist die Abkürzung für die reduzierte (und somit energiereiche) Form von Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid. 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

Weihrauch: Aus Untersuchungen ist bekannt, dass die Boswelliasäuren sowie die Extrakte des Rohharzes eine deutliche entzündungshemmende Wirkung haben. Im Gegensatz zu den herkömmlichen, nicht-steroidalen Entzündungshemmern, bewirkt eine längere Einnahme von Boswellia keine Reizung und kein Geschwür des Magens.

Bei einer Lyme-Borreliose kann es leicht zu einem überschießenden Wachstum von Hefepilzen kommen. Die Einnahme **probiotischer Kulturen** wie Lactobacillus Acidophilus kann die Wiederherstellung einer normalen und gesunden Darmflora unterstützen.

So schützen Sie sich vor Zecken

- Tragen Sie lange Hosen und langärmelige Oberbekleidung.
- Tragen Sie helle Kleidung, man kann die winzigen Zecken dann besser erkennen.
- Gehen Sie nicht durchs Gebüsch - bleiben sie auf den Wegen
- Suchen Sie Ihren Körper nach einem Aufenthalt im Freien nach Zecken ab bzw. duschen Sie
- Insektenschutzmittel helfen nur wenig - mindestens alle zwei Stunden erneuern

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.

12.1 Morbus Crohn

Beim Morbus Crohn handelt es sich um eine chronisch entzündliche Darmerkrankung, die bevorzugt den unteren Dünndarm- und oberen Dickdarmabschnitt befällt. Er ist gekennzeichnet durch Durchfall, Appetit- und Gewichtsverlust, Fieber und Bauchschmerzen. Fissuren im Analbereich sowie Fisteln kommen häufig vor.

Ernährung bei Morbus Crohn:

Generell wird eine Ballaststoffreiche, zuckerfreie Diät empfohlen, die in einer Studie nachweislich die Zahl der erforderlichen Krankenhausaufenthalte um 79% reduzieren konnte. Darüber hinaus sollten Fleisch und Milchprodukte zugunsten von Obst und Gemüse reduziert werden.

Mögliche Mangelerscheinungen:

Da Patienten mit Morbus Crohn häufig an Malabsorption leiden, d.h. nicht alle wichtigen Nährstoffe durch die Darmwand in den Körper aufnehmen können, kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Betroffen sind insbesondere Vitamin D, B12, Zink, Folsäure und Eisen, die deswegen zusätzlich eingenommen werden sollten.



Folgende Dosierungen werden empfohlen:

Zink 25-50 mg und um den daraus resultierenden Kupferverlust zu vermeiden zusätzlich 2-4 mg **Kupfer**, 800 mcg **Folsäure** und 800 mcg Vitamin B12. Auch Vitamin A sollte supplementiert werden, wobei die Dosierung ohne ärztliche Kontrolle 10000 I.E. pro Tag nicht wesentlich überschreiten sollte.

Nahrungsergänzungsmittel:

Gute Erfahrungen gibt es mit Fischölpräparaten, die reich an **Omega-3-Fettsäuren** (EPA, DHA) sind und dadurch entzündungshemmend wirken können. Die Rückfallrate war sowohl bei Patienten mit hohem Fischkonsum als auch bei solchen, die entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einnahmen, deutlich niedriger als bei der jeweiligen Kontrollgruppe.

Life Force Plus enthält eine geeignete Kombination an Vitaminen und Mineralstoffen, um möglichen Mangelsymptomen vorzubeugen. Um auf eine tägliche Zufuhr von mindestens 800 mcg **Vitamin B12** zu kommen, müsste diese Substanz als Monopräparat zusätzlich eingenommen werden. Als Quelle ungesättigter Fettsäuren kämen **Omega-3-Kapseln** in Frage.

Weihrauch enthält neben zahlreichen ätherischen Ölen auch andere bekannte Stoffe, die sich bei Heilpflanzen finden. Eine Wirkstoffgruppe kommt bei diesem Gewächs allerdings einzigartig vor: Die Boswellia-Säuren.

Sie machen das Enzym 5-Lipoxygenase unschädlich und hemmen dadurch ungebremste Entzündungsreaktionen - die Hauptursache für viele chronische Erkrankungen wie Asthma bronchiale, die Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa oder Gelenkrheuma.

Klinische Studien haben gezeigt, dass Weihrauchextrakte eine ähnliche Wirkung haben können wie andere "klassische" Medikamente: Patienten, die Weihrauchextrakte nahmen, konnten auf Cortison verzichten oder zumindest die Dosis verringern

12.2 Multiple Sklerose

Die Multiple Sklerose (MS, auch Encephalomyelitis disseminata) ist als entzündlich/demyelinisierende und degenerative Erkrankung des zentralen Nervensystems und nach der Epilepsie die zweithäufigste neurologische Erkrankung jüngerer Erwachsener.

Die Krankheit zeichnet sich durch zwei wesentliche Merkmale aus. Zum einen treten im Gehirn und teilweise auch im Rückenmark verstreut Entzündungen auf, die durch den Angriff körpereigener Abwehrzellen auf die Myelinscheiden der Nerven verursacht werden.

Außerdem kommt es aus verschiedenen Gründen zu einer zellulären Schädigung der Axone. Durch diese Entwicklungen kommt es im Krankheitsverlauf zu einer verminderten Leitfähigkeit der Nervenbahnen, wodurch die typischen Symptome wie Kribbeln, Spastiken, Lähmung, schnelle Ermüdbarkeit (Fatigue) sowie Sehstörungen ausgelöst werden.



Entgegen der landläufigen Meinung führt MS nicht zwangsläufig zu schweren Behinderungen. 15 Jahre nach Erkrankungsbeginn sind (ohne Therapie) mindestens 50% aller Patienten noch gehfähig.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

In einer zweijährigen Studie erhielten neu diagnostizierte MS-Patienten eine Kombination aus verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln und bestimmte Diätempfehlungen. Zu den Nahrungsergänzungsmitteln gehörte Fischöl mit einem Gehalt von 400 mg EPA (Eicosapentaensäure) und 500 mg DHA (Docosahexaensäure), 3333 I.E. Vitamin A, 400 I.E. Vitamin D und ca. 5,5 I.E. Vitamin E.

Für die Diät wurden eine Reduktion von Zucker, Kaffee, Tee, Fleisch und Milchprodukten und eine vermehrte Aufnahme von Fisch, Obst und Gemüse empfohlen. Bei 69% der Studienteilnehmer wurde eine Verbesserung beobachtet, 25% zeigten keine Veränderung und bei 6% kam es zur Verschlechterung.



In einer anderen kleinen Studie erhielten die Patienten 20 g Lebertran in Kombination mit 680 mg Magnesium und 1100 mg Kalzium. Nach einem Jahr hatte die durchschnittliche Zahl der MS-Attacken bei allen Patienten abgenommen.

In diesem Zusammenhang ist die Beobachtung interessant, dass die Magnesium- und Kalziumspiegel im Nervengewebe von MS-Patienten niedriger sind als bei Gesunden.

Positive Wirkungen wurden auch nach Einnahme von Nachtkerzenöl und Sonnenblumenöl beobachtet. Dies wurde auf den hohen Gehalt dieser Öle an Linolensäure zurückgeführt. Die Forscher spekulierten, dass die Kombination aus Linolensäure mit einer Diät, die wenig tierische Fette und viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, möglicherweise noch günstiger sein könnte.

Präparate, welche die genannten Inhaltsstoffe enthalten

Omega-3-Kapseln
Life Force Plus
Calcium, Magnesium, Zink

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](#)

12.3 Muskelkater

Jeder kennt es: Die betroffenen Muskelpartien sind hart, steif, geschwollen und kraftlos, sie schmerzen auf Druck und bei aktiven wie passiven Bewegungen. Die Beschwerden treten frühestens einige Stunden nach einer Belastung auf und halten je nach Schweregrad mehrere Tage an.

Muskelkater tritt meist dann auf, wenn der Muskel nachgebende, "exzentrische" Arbeit leisten muss. Wenn Sie viele Treppen hinaufsteigen, sind Sie zwar müde und nicht mehr belastbar, aber Sie haben keinen Muskelkater. Laufen Sie dagegen Treppen hinunter, können Sie sich am nächsten Tag kaum noch bewegen. Schuld ist nicht, wie vielfach vermutet, eine Übersäuerung des Muskels.

Vielmehr sind es kleinste Verletzungen innerhalb der Muskulatur, die so genannten Mikrotraumen. Bei der exzentrischen Arbeit muss sich der Muskel dehnen, während er gleichzeitig zusammengezogen wird. Da die Schäden der Muskelzellen bereits unmittelbar nach den exzentrischen Kontraktionen nachgewiesen wurden, sind (intrazelluläre) Mikroverletzungen für diese Muskelkaterform die inzwischen akzeptierte Ursache.



Schmerzen und Spannungsgefühle in der betroffenen Muskulatur werden durch die Stoffwechselprodukte verursacht, bei infolge der Entzündungsreaktion entstehenden. Sowohl die entstehenden Zerfallsprodukte wie auch der erhöhte Gewebedruck dürften schmerzauslösend sein.

Die Verzögerung des Muskelkaters entsteht, weil die Schmerznervenendigungen extrazellulär im Bindegewebe liegen. Außerdem benötigt die Entzündungsreaktion eine gewisse Zeit zum „Anlaufen“. Eine Mangeldurchblutung als Ödemfolge könnte den Schmerz verstärken. Zusätzlich wird eine Verspannung als Schmerzfolge diskutiert.

Vitamin E reduziert Muskelkater

Wie eine Studie von Ärzten um Dr. J. Sacke von der Universität in Boston/MA ergab, konnte die Zufuhr von Vitamin E Muskelschmerzen nach zu hoher körperlicher Anstrengung vermindern. Dieser Effekt komme durch die starke antioxidative Wirkung des Vitamins zustande: überschüssige freie Radikale würden gebunden und unschädlich gemacht, bevor sie das Muskelgewebe schädigen könnten.

Die Tagesaufnahme sollte bei 100mg liegen, 200mg werden unproblematisch vertragen, um einen therapeutischen Effekt zu erzielen, können 400mg über einige Tage gegeben werden. Unerwünschte Nebenwirkungen sind selbst bei hoher Dosierung nicht beobachtet worden.



In der doppelblinden, randomisierten, placebokontrollierten Crossover-Studie von Prof. W.J. Krämer (Ball State University, Muncie, Ind./USA) wurden 10 gesunde und sportlich aktive Männer in zwei Gruppen eingeteilt und erhielten im Vorfeld der Tests 3 Wochen lang täglich 2 g L-Carnitin bzw. ein Placebo.

Nach dieser Vorlaufzeit stellten sich sämtliche Probanden einem Sportprogramm, bestehend aus fünf Runden Zirkeltraining. Blutproben, die vor und nach dem Training entnommen wurden, zeigten klare Unterschiede zwischen den beiden Gruppen.

Im Blut und im Urin wurden Parameter gemessen, die einerseits als Maßstab für eine Schädigung der Muskulatur gelten (Kreatin-Kinase, Myoglobin = Muskelproteine, die einen Abbau der Muskulatur anzeigen) sowie Parameter, die ein Maß für den oxidativen Stress der Muskulatur darstellen (Hyphoxanthin, Xanthin-Oxidase, Malondialdehyd).

Bei Probanden, die **L-Carnitin** einnahmen, waren die Vorkommen an Harnsäure, Serum Myoglobin und Kreatin-Kinase im Blut deutlich geringer als bei der Placebo-Gruppe. Statt ATP (Adenosintriphosphat) abzubauen, griff der Körper bei den L-Carnitin-Testpersonen verstärkt auf Fett (Triglyceride) zurück. Die Schäden am Muskelgewebe und damit verbundene Schmerzen (Muskelkater) waren mit L-Carnitin signifikant niedriger. Darüber hinaus wurde eine geringere Konzentration freier Radikaler im Blut nachgewiesen.

In einer ebenfalls von W.J. Krämer vorgestellte Doppelblind-Studie wurde eindeutig nachgewiesen: wer vorbeugend und parallel zum Sport eine Kombination aus 200 mg L-Carnitin und 200 mg **Omega-3-Fettsäuren** einnimmt, ist nebenwirkungsfrei vor den Muskelschmerzen geschützt. Denn L-Carnitin vermehrt die Belastbarkeit der Muskeln, erhöht die Schmerzgrenze und steigert die Ausdauer.

Die Omega-3-Fettsäuren verstärken diese Wirkung und sind außerdem entzündungshemmend. Selbst nach extremer Überbelastung traten Muskelschmerzen erheblich abgeschwächt auf und konnten innerhalb von 24 Stunden um 64 Prozent und nach 96 Stunden bis zu 98 Prozent reduziert werden.

Ginkgo Biloba wirkt antioxidativ und durchblutungsfördernd. Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Ginkgo Biloba - Extrakte hilfreich bei der Regenerierung geschädigter Zellen sein können. Damit Ginkgo optimal wirken kann, sollte ein standardisierter Ginkgo-Extrakt eingenommen werden.

Weiterhin empfohlen für eine schnellere Regeneration geschädigter Muskelzellen ist die Einnahme von freien **Aminosäuren**, den Eiweißbausteinen dieser Zellen.

Erfolge wurden auch mit der Einnahme von entzündungshemmenden Präparaten, wie z.B.

Boswellia Serrata (Weihrauch) beobachtet. Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass die Boswellia-Säuren eine deutliche entzündungshemmende Wirkung haben. Im Gegensatz zu den herkömmlichen, nicht-steroidalen Entzündungshemmern, bewirkt eine längere Einnahme von Boswellia keine Reizung und kein Geschwür des Magens.

Um die Heilung des Muskelkaters zu beschleunigen, sollte man hohe Kraftbelastungen vermeiden. Leichtes Training über mehrere Tage beschleunigt die Erholung. Vorübergehend lässt sich der Bewegungsschmerz durch vorsichtiges passives Dehnen oder durch leichte konzentrische Arbeit abschwächen.

Wärmeanwendungen verbessern die Durchblutung und regen damit die Regeneration an. Die Wärme bewirkt die sogenannte Vasodilatation (Gefäßerweiterung), die dann die Durchblutung steigert (Hyperämie) und damit auch die Regeneration fördert.



Training beugt
Muskelkater vor

Bei Muskelkater nicht massieren! Wie bereits beschrieben, handelt es sich um winzige Entzündungen, die verheilen müssen. (Es käme doch niemand auf die Idee, bei einer entzündeten Schnittwunde am Finger durch Massage die Heilung zu beschleunigen).

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](#)

13.1 Neurodermitis (Entzündungsreaktion der Haut)

Wer bekommt Neurodermitis?

Die Veranlagung auf verschiedenste Auslöser mit einem Ekzem zu reagieren ist angeboren. Familien, in denen keines der Mitglieder an allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis leidet, bekommen mit einer Wahrscheinlichkeit von 5-15 % Neurodermitis veranlagte Kinder. Das Risiko nimmt zu, wenn eines oder beide Elternteile allergisch disponiert sind. Wenn Vater und Mutter Neurodermitis haben, besteht eine 60-80%ige Wahrscheinlichkeit für das Kind, ebenfalls an diesem chronischen Hautleiden zu erkranken.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Die typischen Symptome zusammen mit einer positiven Familienanamnese, also dem Auftreten von Neurodermitis bei Familienmitgliedern, reicht meist schon aus, um die Diagnose Neurodermitis zu stellen. Zusätzlich werden zur Identifizierung von Allergenen, die möglicherweise einen Neurodermitis-Schub auslösen können, Hauttests und Blutuntersuchungen zur Bestimmung spezifischer IgE-Antikörper durchgeführt.



Welche auslösenden Faktoren für die Neurodermitis sind bekannt?

Eine Verschlechterung der Neurodermitis wird häufig im Spätherbst und Winter beobachtet, vor allem bei überwiegendem Aufenthalt in beheizten Räumen. Umgekehrt können Klimaveränderungen sich positiv auf das Krankheitsbild auswirken. Insbesondere der Aufenthalt im Hochgebirge über 1500 Meter sowie Meeresklima führen häufig zu deutlicher Besserung. Psychischer Stress aller Art löst dagegen oft einen Schub aus bzw. trägt wesentlich dazu bei, wenn die Hautveränderungen nicht abheilen.

Das Gleiche gilt für körperliche Belastungen wie allgemeine Infektionskrankheiten, Operationen usw. Die empfindliche Haut des Neurodermitikers reagiert auch auf Reizungen aller Art mit einem Ekzemausbruch: so kann die Verwendung von alkalischer Seife, häufiges Baden oder Duschen, häufiger Schwimmbadbesuch sowie der Gebrauch von Putz-, Scheuer-, Spül- oder Desinfektionsmitteln zur typischen Symptomatik führen.

Eine besondere Bedeutung kommt natürlich den Allergenen zu, die von Person zu Person unterschiedlich sind und im Einzelfall identifiziert werden müssen. Das ist nicht immer ganz einfach. Studien haben nämlich gezeigt, dass längst nicht alle Patienten, die im Haut- oder Bluttest positiv auf eine bestimmte Substanz reagierten, nach entsprechender Provokation auch tatsächlich einen Ekzemausbruch erlebten.

Auf der anderen Seite konnte gezeigt werden, dass Ekzem-Auslösende Allergene im Laufe der Zeit wechseln können. So kommt es häufig vor, dass Kinder nach einiger Zeit Nahrungsmittel tolerieren, die ursprünglich bei ihnen einen Neurodermitis-Schub ausgelöst hatten.

In einer Placebo-Kontrollierten Doppelblindstudie der renommierten Johns Hopkins University Medical School in Baltimore wurden Patienten mit Neurodermitis und Nahrungsmittelüberempfindlichkeit mit einer Eliminationsdiät behandelt, d. h. die ekzemauslösenden Nahrungsmittelbestandteile wurden weggelassen.

Nach einem Jahr erhielt ein Teil der Patienten wieder allergene Kost, die zweite Gruppe erhielt dagegen eine Diät, die nur scheinbar die allergieauslösenden Substanzen enthielt. Weder Untersucher noch Patienten wussten, wer tatsächlich provoziert wurde (daher Placebo-Kontrolliert, doppelblind).

Nach einem Jahr hatten 19 von 75 Patienten (also rund 25%) ihre Nahrungsmittel-Überempfindlichkeit vollständig verloren. Die ebenfalls durchgeführten Hauttests korrespondierten nicht mit den klinischen Reaktionen, d. h. auch wenn ein Nahrungsmittel nicht mehr zum Ekzemausbruch führte, konnte der Hauttest trotzdem unverändert positiv sein.

Die Forscher Sicherer und Sampson von der Mount Sinai School of Medicine, New York, gehen in einem 1999 im Journal of Allergy and Clinical Immunology veröffentlichten Artikel sogar noch weiter: "Glücklicherweise", erklären sie, "verschwinden die meisten Nahrungsmittelallergien (bereits) in der frühen Kindheit, und Nahrungsmittelallergie ist keine häufige Ursache für Atopische Dermatitis (= Neurodermitis) bei älteren Kindern und Erwachsenen".



Was bedeutet das alles für den Neurodermitiker?

Zum einen heißt es, dass "einmal allergisch" nicht "immer allergisch" bedeuten muss und man den einmal Allergie-Auslösenden Nahrungsmitteln nach einiger Zeit eine zweite Chance geben kann. Dabei ist zu bedenken, dass Allergien gegenüber Eiern, Milch, Soja, Weizen und Erdnüssen weniger als halb so häufig wieder verschwinden als solche gegenüber anderen Nahrungsmitteln.

Wenn aber der Genuss bestimmter Substanzen immer wieder zum Ausbruch des Ekzems führt, bleibt langfristig nur die Vermeidung der entsprechenden Produkte. Das kann aber zu Mangelzuständen führen wie eine Studie der Charité, die kürzlich in der Zeitschrift "Hautarzt" erschien, zeigen konnte. Eine Untersuchung von Schweizer Forschern ergab, dass insbesondere Kalzium, Jod, Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren supplementiert werden sollten.

Kann der Krankheitsverlauf also durch Nahrungsergänzungsmittel beeinflusst werden?

Ja. Es ist in jedem Fall wichtig den Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu versorgen. Wenn dies nicht möglich ist, sollte ein hochwertiges Kombinationspräparat, das frei ist von allergieauslösenden Zusatzstoffen, täglich eingenommen werden.

Studien konnten zeigen, dass der Fettsäure-Stoffwechsel bei Neurodermitikern gestört ist, was zu einem Mangel an Gamma-Linolensäure führen kann.

Diese ist vor allem in Borretsch- und Nachtkerzenöl sowie im Kernöl der schwarzen Johannisbeere enthalten und kann bei hoch dosierter Einnahme das Ekzem verbessern und insbesondere den Juckreiz lindern.

Auch bei Verwendung von **Omega-3-Fettsäuren** in hohen Dosen für längere Zeit (12 Wochen) konnte in einer Doppelblindstudie eine signifikante Verbesserung des Ekzems nachgewiesen werden.

Dies wurde auf die Reduktion des Leukotrien B₄-Blutspiegels zurückgeführt. Dabei handelt es sich um einen entzündungsfördernden Botenstoff, der bei der Entstehung der Neurodermitis eine Rolle spielen soll.

Die Verwendung probiotischer Kulturen kann sich ebenfalls positiv auf die Neurodermitis auswirken. So wurde in einer Untersuchung gezeigt, dass sich das Ekzem von gestillten Säuglingen bereits nach einem Monat wesentlich verbessert hatte, wenn die Mütter zweimal täglich Lactobacillus zu sich nahmen. Diese Beobachtung wurde damit erklärt, dass probiotische Kulturen die Verdauung verbessern, dem Magen-Darm-Trakt die Kontrolle über die Aufnahme möglicher Nahrungsmittelallergene erleichtern und die Immunantwort beeinflussen.

Auch **Vitamin C** in einer Dosierung von 50-75 mg pro kg Körpergewicht und Tag reduzierte in einer Doppelblindstudie nachweislich die Symptome bei Neurodermitis. Dies wurde auf die bekannten positiven Wirkungen von Vitamin C auf das Immunsystem zurückgeführt.

Italienische Forscher berichteten kürzlich in der medizinischen Fachzeitschrift International Journal of Dermatology über die Ergebnisse einer Untersuchung von 98 Neurodermitis-Patienten, die entweder **Vitamin E** (400 I.E./Tag) oder ein Scheinmedikament (Placebo) erhielten.



Bei 14% der Probanden, die Vitamin E erhielten, heilte das Ekzem vollständig ab, bei weiteren 46% wurde eine wesentliche Verbesserung beobachtet und immerhin noch 20% zeigten eine leichte Verbesserung. Bei keinem der Patienten aus der Placebo-Gruppe kam es zur vollständigen Heilung und bei nur einem dieser Patienten wurde eine deutliche Besserung beobachtet.

Die Forscher führten ihre Beobachtungen darauf zurück, dass Vitamin E stark antioxidative Eigenschaften hat, die Menge der entzündungsfördernden Prostaglandine reduziert und vor allem auch die bei Allergikern erhöhten IgE-Blutspiegel senkt. Auch dies konnte in der Studie nachgewiesen werden: Im Verlauf von 8 Monaten fiel in der Vitamin E-supplementierten Gruppe der durchschnittliche IgE-Blutwert von 1005 I.U./ml zu Beginn auf 490 I.U./ml am Ende der Untersuchung.

Zusammenfassung

Neurodermitis ist nicht heilbar. Es gibt aber eine Reihe von Möglichkeiten, um den Verlauf positiv zu beeinflussen. Dazu gehören:

- Vermeidung von Stress soweit möglich; Erlernen von Entspannungstechniken.
- Möglichst selten baden, nur kurz duschen, Haut mit Fettcremes pflegen; den Kontakt mit alkalischen Seifen sowie aggressiven Putzmitteln meiden.

- Möglichst oft an die frische Luft gehen bzw. Zimmer häufig lüften.
- Bekannte Allergene meiden.
- Bei Nahrungsmittelallergien mit Multivitamin-Mineralstoff-Präparaten möglichen Mangelzuständen vorbeugen. Durch tägliche Einnahme probiotischer Kulturen den Magen Darm-Trakt unterstützen.
- Zur Stärkung des Immunsystems auf regelmäßige Zufuhr von Vitamin C achten.
- Um ein bestehendes Ekzem positiv zu beeinflussen sowie zur Vorbeugung regelmäßig Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E einnehmen.

Wenn diese Maßnahmen konsequent durchgeführt werden, kann die Häufigkeit und Heftigkeit der Ekzemausbrüche nachhaltig reduziert werden.

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](#)

14.1 Osteoarthritis (degenerative Gelenkerkrankung)

Bei der Osteoarthritis handelt es sich um eine degenerative Gelenkerkrankung, die mit Schmerzen, Schwellungen und schließlich eingeschränkter Gelenkbeweglichkeit einhergehen kann. Ursächlich spielen Verschleiß, unphysiologische Belastungen und Verletzungen eine Rolle. Insbesondere die Gelenke der Wirbelsäule sowie der unteren Gliedmaßen werden außerdem durch Übergewicht besonders belastet.



Nahrungsergänzungsmittel, die hilfreich sein können

Zahlreiche wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass der Knorpelbaustein **Glucosaminsulfat** in einer Dosierung von 1500 mg täglich zu einer wesentlichen Verbesserung der Beschwerden führte. In einer Untersuchung wurde festgestellt, dass die röntgenologischen Veränderungen nicht mehr weiter fortschritten. In der Regel muss das Präparat für mindestens 3 bis 8 Wochen eingenommen werden, bis eine Wirkung beobachtet werden kann.

Auch für einen weiteren wesentlichen Knorpelbaustein liegen umfangreiche Doppelblindstudien vor. Dabei handelt es sich um **Chondroitinsulfat**, das in einer Dosierung von 800 bis 1200 mg täglich nachweislich zu Schmerzreduktion, verbesserter Gelenkbeweglichkeit und/oder Verbesserungen im Röntgenbild führte. Bis zum Wirkungseintritt können mehrere Monate vergehen.

Der Eiweißbaustein **S-Adenosyl-Methionin (SAM)** hat entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften. In umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen mit Dosierungen von 600 bis 1200 mg täglich wurde gezeigt, dass Beschwerden wie Schmerzen, Gelenksteifigkeit und Schwellung ebenso gut gebessert werden konnte wie durch die Einnahme von Ibuprofen oder Naproxen, Medikamente, die üblicherweise bei Osteoarthritis verschrieben werden. SAM wurde von den Patienten aber wesentlich besser vertragen als die genannten Arzneimittel.



Auch die Einnahme von **MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan)** führte in einer Doppelblindstudie zu einer Abnahme der Osteoarthritis bedingten Schmerzen. Bei dieser Untersuchung erhielten die Patienten 2250 mg MSM täglich. Eine Besserung der Symptomatik wurde nach 6 Wochen beobachtet.

In arthrotischen Gelenken kommt es immer wieder zu Entzündungserscheinungen. Es ist bekannt, dass bestimmte Stoffwechselprodukte der **Omega-3-Fettsäuren** entzündungshemmende Wirkungen haben. Dies gilt insbesondere für Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

Fisch-Öl ist besonders reich an diesen Inhaltsstoffen. Die positive Wirkung von Fischöl wurde vor allem bei Patienten mit Rheumatoider Arthritis dokumentiert. Es gibt in der Literatur aber auch Hinweise, dass die hoch dosierte Einnahme von Fischöl bei Arthrose zur Schmerzreduktion beitrug.

Interessanterweise konnte in einer vorläufigen Studie auch ein Schmerz reduzierender Effekt für den Eiweißbaustein D-Phenylalanin nachgewiesen werden. Diese Wirkung wird darauf zurückgeführt, dass **DL-Phenylalanin** ein Enzym hemmt, welches körpereigene Schmerzhemmer abbaut.

Bei der genannten Untersuchung verwendeten die Patienten D-Phenylalanin in einer Dosierung von 750 bis 1000 mg. Eine Abnahme der Schmerzsymptomatik wurde nach 4-5 Wochen beobachtet. Die gleiche Wirkung hat DL-Phenylalanin.

Auch **Teufelskralle** konnte in einer Studie Schmerz reduzierend wirken, während bei **Weihrauch** die entzündungshemmende Wirkung im Vordergrund steht. In dieser Hinsicht hat Weihrauch eine den so genannten nicht-steroidalen Antiphlogistika (dazu gehören z. B. Aspirin, Ibuprofen etc.) vergleichbare Wirkung ohne deren unerwünschte Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt (wie Magengeschwüre).

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](#)

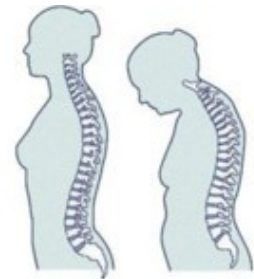
14.2 Osteoporose (Abbau der Knochensubstanz)

Was ist Osteoporose?

Die Osteoporose (v. griech. „Knochen“ und lat. porus „Öffnung“) ist ein übermäßiger Abbau der Knochensubstanz, der das ganze Skelett betrifft. Die Krankheit ist daher auch als Knochenschwund bekannt. Das typische Merkmal der Osteoporose ist eine Abnahme der Knochenmasse und Verschlechterung der Knochenarchitektur, in der Folge der Knochenstabilität, was zu einer erhöhten Gefahr von Knochenbrüchen führt.

Zur Diagnose wird die Knochendichtemessung herangezogen, bei der ein so genannter T-Wert ermittelt wird. Der T-Wert ist ein statistischer Wert, der einen Vergleich des gemessenen Knochendichtewertes mit der Population der jungen erwachsenen Frauen und eine Aussage zum Bruchrisiko ermöglicht. Der Stellenwert der Osteoporose als Erkrankung ist in den Knochenbrüchen begründet.

Hier sind es vorwiegend die Brüche der Wirbelkörper, der Schenkelhalse und in geringerem Umfang auch der Speichen, die eine besondere Bedeutung erfahren. Die Heilung von Knochenbrüchen bei Osteoporose ist nicht gestört, der Zeitrahmen ist kein anderer als beim jüngeren Menschen. Die Folgen der Brüche können jedoch vor allem beim älteren Menschen sehr nachhaltig sein und unter Umständen sogar zum Tode führen.



Man unterscheidet zwischen primärer und sekundärer Osteoporose. Zur wesentlich häufigeren primären Osteoporose zählen die postmenopausale (oder postklimakterische) Osteoporose und die Altersosteoporose (Involutionsosteoporose). Die sekundäre Osteoporose tritt u. a. als Folge von Stoffwechselerkrankungen oder hormonellen Störungen auf.

Man geht davon aus, dass in Deutschland etwa 30% aller Frauen nach dem Klimakterium an primärer Osteoporose erkranken. Für Männer ist ab dem 70. Lebensjahr die Altersosteoporose ebenso ein häufiges Krankheitsbild.

Knochenbrüche bei Osteoporose finden sich insbesondere an den Wirbelkörpern der Wirbelsäule, am Oberschenkelhals und am Handgelenk.

Umstellung der Lebensgewohnheiten

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, den Substanzverlust der Knochen zu stoppen oder sogar umzukehren. Da Salz- und Kaffeekonsum den Verlust von Kalzium – einem wichtigen Mineralbaustein des Knochens – im Urin steigern, empfiehlt es sich, diese Substanzen in nur geringen Mengen aufzunehmen.

Das Gleiche gilt für die so genannten Softdrinks, die vermutlich aufgrund ihres Gehalts an Phosphorsäure zu reduzierten Kalziumblutspiegeln führen. Auch Rauchen steigert den Knochenverlust und sollte nach Möglichkeit vermieden werden. Dagegen haben Sportarten, bei denen das eigene Körpergewicht zum Tragen kommt, wie z. B. Wandern oder Walking eine ausgesprochen positive Wirkung auf die Festigkeit der Knochen.

Der Verzehr von Milchprodukten, die ja für ihren hohen Kalziumgehalt bekannt sind, kann ebenfalls der Entstehung einer Osteoporose entgegenwirken.

Interessanterweise ergab die Überprüfung von 46 Studien zu diesem Thema, dass fettarme Milch und fettarmer Joghurt positiv eingestuft werden können, während stark gesalzener, proteinreicher Käse den Kalziumverlust über den Urin sogar erhöht.

Der Verzehr von Soja z. B. als Sojamilch, Tofu oder **Sojaproteinpulver** kann dagegen das Risiko für Osteoporose reduzieren. In Tierversuchen hatten **Soja-Isoflavone** eine Schutzwirkung gegenüber Knochenverlust. In einer Doppelblindstudie mit Frauen nach den Wechseljahren konnte der Mineralstoffverlust in der Wirbelsäule durch die Einnahme von 40 g Sojaprotein verhindert werden.

Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin D und **Kupfer**

Aus der Gruppe der Mineralstoffe empfiehlt sich die Einnahme von Kalzium in einer Dosierung von 800 bis 1000mg in Kombination mit Vitamin D (800 I.E.) und Soja-Isoflavonen.

Die gemeinsame Einnahme von Kalzium und Vitamin D konnte in einer Doppelblindstudie mit älteren Frauen nachweislich die Zahl der Stürze (und damit das Risiko für Knochenbrüche) reduzieren. Dies wurde auf eine Wirkung auch auf die Muskulatur zurückgeführt, die für ihre Funktion wesentlich auf Kalzium angewiesen ist.



In einer anderen Untersuchung konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Magnesium in einer Dosierung von 250 bis 750 mg pro Tag für zwei Jahre bei 87% der Teilnehmer den weiteren Knochenverlust stoppen oder sogar zu einer Zunahme der Knochensubstanz führen konnte. Auch die Einnahme von Zink und Kupfer wurde in verschiedenen Studien als positiv für Osteoporose-Patienten bewertet.

Zusammenfassung

Die Kombination einer gesunden Lebensweise mit der Einnahme verschiedener Nahrungsergänzungsmittel kann sich also positiv auf die Knochenzusammensetzung auswirken.

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.

15.1 Parkinson'sche Krankheit

Bei der Parkinson'schen Krankheit handelt es sich um eine Nervenerkrankung, die zu einem Mangel des Botenstoffes Dopamin im Gehirn führt. Zu den Symptomen gehören z.B. starrer Gesichtsausdruck, reduzierter Lidschlag, monotone Stimme, Zittern der Hände in Ruhe und kleinschrittiger Gang.

Nach der Alzheimerschen Erkrankung ist der Morbus Parkinson die häufigste Abbauerkkrankung (degenerative Erkrankung) des Nervensystems. Die Krankheit wurde im Jahre 1817 erstmals von dem englischen Chirurgen James Parkinson wissenschaftlich beschrieben.

Über 250.000 Menschen in Deutschland sind derzeit an Morbus Parkinson erkrankt. Die Dunkelziffer wird auf zusätzlich 100.000 geschätzt. Jedes Jahr erkranken 15.000 Menschen neu. Etwa 10% der Erkrankten sind unter 40 Jahre alt, zunehmend.

Der Beginn der Erkrankung liegt jedoch meistens jenseits der sechzig und wird mit zunehmendem Alter häufiger. Männer trifft es häufiger als Frauen. Berühmte Persönlichkeiten sind unter den Betroffenen: Papst Johannes Paul II, Box-Idol Muhammad Ali, Filmstar Michael J. Fox, und der deutsche Sänger Peter Hofmann.

Bei 30% der Parkinson-Patienten kann in sehr fortgeschrittenem Stadium eine Demenz auftreten, vor allem bei den im Alter von über 70 Jahren neu erkrankten Personen. Im Gegensatz zu Morbus Alzheimer handelt es sich aber hierbei nicht um Sprach- und Gedächtnisstörungen sondern um Einschränkungen beim Planen, Organisieren und zielgerichtetem Verhalten.



Box-Legende Muhammad Ali hat trotz Parkinson seinen starken Willen nicht verloren

Was passiert in den Gehirnzellen?

Nervenzellen in einer bestimmten Hirnregion, der Substantia nigra (Schwarze Substanz), degenerieren chronisch. Diese ist ein Teil der Basalganglien, die bei der Ausführung von Bewegungen eine wichtige Rolle spielen. Es entsteht

1. ein Mangel an Dopamin, einem Botenstoff der Informationsübertragung im Nervensystem und dadurch
2. ein relativer Überschuss an Acetylcholin, einem anderen Neurotransmitter. Welche Stoffwechselfvorgänge wirklich zugrunde liegen und den Anlass für die Degeneration geben und ob in frühen Stadien körpereigene Mechanismen in der Lage sind, den eingeschlagenen verhängnisvollen Weg auch wieder zu verlassen bevor man die ersten Symptome verspürt, ob also Selbstheilung in Frühstadien möglich sind, ist (noch) nicht bekannt. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass auch Nervengewebe im Herzen degeneriert.

Mögliche Symptome:

- Tremor: Zittern der Finger, meist das erste erkennbare Symptom. Das Fingerzittern bessert sich bei Bewegung und verschwindet im Schlaf (3-4 Hertz)
Zunehmend wird das Geldzählphänomen sichtbar, dabei bewegen sich die Finger unkontrolliert so, dass man meint, die betroffene Person würde unentwegt Pillen drehen.

- **Rigor:** Die Muskelspannung insgesamt ist permanent erhöht. Der Körper wird steif. Man spricht auch von Starre. Als Folge entsteht der Anschein verminderter Vitalität.
- **Akinese:** Mangel an Spontanbewegungen - Mitbewegungen, z.B. Schlenkern der Arme beim Gehen, fehlen zunehmend bis hin zur Unfähigkeit, Bewegungen auszuführen, die man möchte. Betroffene können den Willen zur Bewegung z.T. nur durch ein Signal von außen umsetzen, z.B. durch das Dauerkommando: "und Schritt und Schritt und Schritt ..." beim gemeinsamen Gehen.
- **Ataxie:** Störung der Bewegungskoordination
- Störungen des Geruchssinnes, Sehstörungen, Schluckstörungen
- Verzögerte Magenentleerung
- Verstopfung: nach Literatur-Angaben leiden 45 bis 80% der Betroffenen daran
- Die Sprache wird monoton, typisch ist eine leise, heisere, unmodulierte Stimme (Grund: Akinese und Rigor der Sprechmuskulatur)
- **Amimie** (Reduzierung der Mimik): Das Gesicht erstarrt und wirkt wie eine Maske durch die Starre der mimischen Muskulatur.
- **"Salbengesicht":** Talgüberschuss der Gesichtshaut (Seborrhoe) ist ein klassisches Hauptsymptom. Es bessert sich mit der Behandlung
- Der Gang ist kleinschrittig und schlurfend, der Oberkörper nach vorn gebeugt
- vegetative Symptome des Nervensystems: vermehrtes Schwitzen (jeder zweite leidet darunter), nicht nur in der Nacht, zunehmender Speichelfluß, Verstopfung und erschwertes Wasserlassen bis hin zum Harnverhalt
- Psychologische Veränderungen: depressive Verstimmungen häufen sich bis hin zu trauriger Grundstimmung, Misstrauen, Empfindlichkeit, verlangsamter bis zäher Gedankenfluss, Überlegen und Lösen von kleinen Problemen nimmt längere Zeit in Anspruch, das führt zu der irrtümlichen Annahme für Außenstehende, dass die Intelligenz nachlasse. Das Einstellen auf neue Situationen fällt schwerer.
- **Zahnradphänomen:** Beim Strecken des locker gehaltenen gebeugten Armes durch eine andere Person kommt es zu ruckartigen Lösungen der Beugespannung in der Oberarmmuskulatur. Man spürt mehrere Widerstände beim Herunterziehen des Armes wie bei einem Zahnrad.
- **Flush:** Anfallsartige heftige Hautröte bis hin zur "Rosacea" - Folge der Blutgefäß-Instabilität durch Fehlregulation des vegetativen (autonomen) Nervensystems
- Das Schriftbild ist zittrig und verkleinert.
- **On-Off-Phänomene:** Der Patient fällt von einem Zustand guter oder erhöhter Beweglichkeit akut in eine Starre, besonders bei jungen Patienten tritt dies auf.
- **Hyperkinesien/Dyskinesien:** Unwillkürliche überschießende Bewegungen der Beine, der Arme oder des Kopfes, oft im Zusammenhang mit Medikamenten.
- Frühe Symptome können hartnäckige schmerzhaft Verspannungen der Muskulatur im Nacken- und Schulterbereich sein. Beim morgendlichen Aufstehen sind Nacken und Hals steif und im Laufe des Tages wird es eher schlimmer. Hinzu können Trägheit und Müdigkeit kommen. Für Sport oder andere Bewegungsformen ist der Betreffende zu erschöpft. Das Geschehen kann in diesem Stadium dem Müdigkeitssyndrom oder der Fibromyalgie sehr ähneln. Auch Probleme mit dem Zuknöpfen oder zunehmendes Verschütten von Flüssigkeiten beim Eingießen, auch gelegentliches, dann wieder verschwindendes Zittern in Ruhe können erste Zeichen sein.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Die Wirksamkeit einiger Nahrungsergänzungsmittel ist abhängig von den Medikamenten, die der betreffende Patient einnimmt. Unabhängig von der Medikation werden folgende Substanzen empfohlen:

Da bei Parkinsonpatienten das Risiko für Osteoporose und Vitamin-D-Mangel erhöht ist, wird zu regelmäßiger Bewegung, häufigem Aufenthalt im Freien (wegen des UV-Lichts, das für die Vitamin-D-Aktivierung erforderlich ist) und der Einnahme von **Vitamin D** (400-1000 I.E.) geraten.

Das Risiko an Parkinson'scher Krankheit zu erkranken, wird anscheinend geringer, wenn große Mengen Antioxidantien - insbesondere **Vitamin E** - konsumiert werden. Auch wenn es bisher keine Studien gibt, die eine positive Wirkung von Vitamin E auf Morbus Parkinson nachweisen, kann doch von einer allgemein gesundheitsfördernden Wirkung dieses Vitamins ausgegangen werden.

Darüber hinaus konnte in einer Untersuchung gezeigt werden, dass die Einnahme von **Vitamin C** (750 mg) in Kombination mit Vitamin E (800 I.E.) im Frühstadium von Morbus Parkinson den Zeitpunkt für den Beginn der medikamentösen Therapie verzögerte.



Vitamin B6 hat einen positiven Einfluss auf die Symptome bei Parkinson'scher Erkrankung, darf aber nur eingenommen werden, wenn der Patient neben L-Dopa auch noch Carbidopa oder Selegilin einnimmt.

Die **Aminosäure Methionin** in einer Dosierung von 5 g täglich kann ebenfalls einige Parkinsonsymptome positiv beeinflussen, wie aus einer Studie hervorging. Bei der verwandten Substanz S-Adenosyl-Methionin (SAME) ist jedoch Vorsicht geboten.

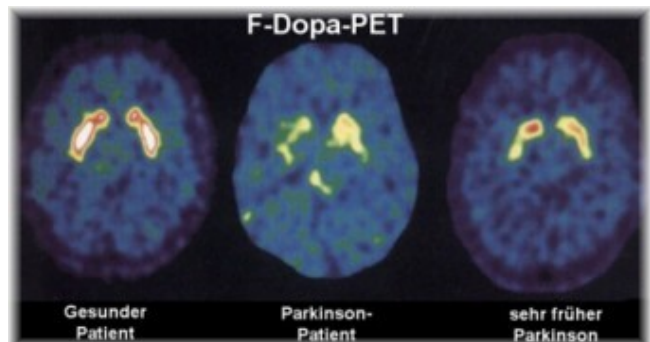
Die Wirksamkeit von **NADH** (z. B. 5 mg täglich) bei Morbus Parkinson konnte in mehreren Studien nachgewiesen werden. Die Wirkung beruht vermutlich darauf, das NADH den Dopaminspiegel im Gehirn erhöht.

Eine andere Studie konnte zeigen, dass **Coenzym Q10** in einer Dosierung von 1200 mg täglich die motorische Verschlechterung bei Parkinsonpatienten reduzierte.

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.



15.2 Prostatahyperplasie

Bei der so genannten benignen Prostatahyperplasie (BPH) handelt es sich um eine gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse, die sich beim Mann am Übergang der Blase zur Harnröhre befindet und letztere umgibt.

Ihre Hauptfunktion besteht in der Bildung und Ausscheidung eines Sekrets, das Teil der Samenflüssigkeit ist. Eine gutartige Vergrößerung der Prostata ist sehr häufig und betrifft bereits rund die Hälfte der 50-jährigen Männer.

Die Betroffenen müssen in der Regel häufiger urinieren (besonders nachts), der Harnstrahl ist abgeschwächt und häufig kommt es zum Nachtröpfeln. Bei stark vergrößerter Prostata kann das Urinieren auch schwierig bis unmöglich werden und das Risiko für Harnwegserkrankungen zunehmen.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Es gibt eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln, die einen positiven Einfluss bei gutartiger Prostatahyperplasie haben. So wurde in einer Studie betroffenen Patienten eine **Aminosäurekombination** bestehend aus Glycin, Alanin und Glutaminsäure in einer Menge von 760 mg dreimal täglich für 2 Wochen und anschließend 380 mg dreimal täglich für 3 Monate gegeben.

Eine Kontrollgruppe erhielt ein Scheinmedikament (Placebo). Nach 3 Monaten zeigte sich bei etwa der Hälfte der Patienten aus der Aminosäuregruppe im Vergleich zu 15 % aus der Kontrollgruppe eine Abnahme des Harndrangs und der Häufigkeit zu urinieren. Diese Ergebnisse konnten in einer weiteren Studie bestätigt werden.

Zwar ist der Wirkungsmechanismus der Aminosäurenkombination noch unklar, man geht aber von einer abschwellenden Wirkung auf das Drüsengewebe aus.

Auch **essentiellen Fettsäuren**, wie sie z. B. in Flachsöl enthalten sind, wird eine positive Wirkung nachgesagt. Da die Einnahme essentieller Fettsäuren den Bedarf an **Vitamin E** erhöht, empfiehlt sich die gleichzeitige Einnahme eines entsprechenden Vitaminpräparats.

In einer Untersuchung konzentrierte man sich auf die Wirkung von **Zink** bei gutartiger Prostatahyperplasie, da dieses Spurenelement in hoher Konzentration im Prostatasekret vorkommt.

19 betroffene Männer nahmen zunächst 150 mg Zink täglich für 2 Monate ein. Anschließend reduzierte man die Menge auf 50 bis 100 mg täglich.

Daraufhin nahm bei 74% der Patienten die Prostatagröße ab. Unterstützt werden diese Ergebnisse durch Tierstudien, in denen gezeigt wurde konnte, dass die lokale Injektion von Zink in die Prostata zu einer Größenabnahme der Vorsteherdrüse führte.

Da die Nahrungsergänzung mit hoch dosierten Zinkpräparaten langfristig zu Kupfermangel führen kann, ist die gleichzeitige Einnahme dieses Spurenelements in einer Menge von 2-3 mg sinnvoll.



Einen wichtigen Beitrag zur Nahrungsergänzung bei gutartiger Prostatavergrößerung können auch verschiedene Kräuter leisten. Eine besondere Rolle spielt dabei die **Sägepalme**. Ihre Wirkung beruht wahrscheinlich darauf, dass sie ein bestimmtes Enzym hemmt.

Dieses katalysiert die Umwandlung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron in seine aktivere Form, das Dihydrotestosteron. Auf die gleiche Art wirkt das Medikament Finasterid, das häufig zur Behandlung von gutartiger Prostatavergrößerung eingesetzt wird, bei einem Teil der Patienten als unerwünschte Nebenwirkung aber zu Erektionsstörungen führt.

Diese Wirkung wurde bei Sägepalme, die zusätzlich noch die Bindung von Dihydrotestosteron an die Rezeptoren in der Prostata blockiert, nicht beobachtet. Studien zeigten, dass Sägepalme genauso wirksam gegen Prostatahyperplasie ist wie Finasterid.

Auch für Pygeum Africanum, ein Baumrindenextrakt des afrikanischen Zwetschgenbaums, konnte eine gleichartige Wirkung wie für die Sägepalme nachgewiesen werden. In Studien wurden 50-100 mg zweimal täglich eingesetzt. Bei geringgradig bis mäßig vergrößerter Prostata konnte eine positive Wirkung nachgewiesen werden.

Kürbiskernöl kann ebenfalls helfen, die unangenehmen Begleiterscheinungen bei Prostatavergrößerung zu lindern. Tierstudien gaben Hinweise auf eine Funktionsverbesserung von Blase und Harnröhre, die diese Wirkung teilweise erklären kann. Auch Untersuchungen an Patienten mit Prostatahyperplasie, bei denen Kürbiskernöl in einer Menge von 160 mg dreimal täglich eingenommen wurde, zeigten positive Ergebnisse.

Die Wirkung wird mit dem Gehalt an Zink, freien Fettsäuren und Phytosterolen in Zusammenhang gebracht, der genaue Wirkungsmechanismus ist jedoch noch nicht geklärt.

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.

15.3 Prostatakrebs

Beim Prostatakrebs handelt es sich um einen bösartigen Tumor der Vorsteherdrüse (=Prostata) des Mannes. Dieses kastaniengroße Organ befindet sich direkt unterhalb der Harnblase und umgibt ringförmig den oberen Teil der Harnröhre. Es bildet ein Sekret, das der Samenflüssigkeit beim Samenerguss beigemischt wird.



Mit zunehmendem Alter steigt die Erkrankungshäufigkeit für Prostatakrebs an. Erste krebsartige Veränderungen finden sich bereits bei rund einem Viertel der 50-jährigen. Im Alter von 80 Jahren ist bereits jeder zweite Mann betroffen. In diesem Zusammenhang ist interessant, dass bei asiatischen Männern Früherkrankungen ungefähr genauso häufig vorkommen wie bei Europäern und Nordamerikanern.

Ein Fortschreiten der Krebserkrankung kommt jedoch sehr viel seltener vor. Daher und aufgrund zahlreicher Untersuchungen geht man davon aus, dass für die Prostatakrebsentstehung die Ernährung eine wesentliche Rolle spielt.

Welche Symptome treten bei Prostatakrebs auf?

Die Symptome beruhen auf der Vergrößerung der Prostata, die zur Einengung der Harnröhre und damit zu Schwierigkeiten beim Wasserlassen führt. Oft kommt es zu häufigem Wasserlassen, vor allem nachts, starkem Harndrang, Harntröpfeln sowie Impotenz. Im Urin oder Sperma kann Blut auftreten. Ähnliche Symptome können auch bei gutartiger Prostatavergrößerung, die sehr viel häufiger ist als Prostatakrebs, sowie bei Harnwegsinfekten auftreten.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Es gibt eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln, die das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken, reduzieren oder das Fortschreiten der Erkrankung möglicherweise verzögern können. Man kann nach derzeitigem Kenntnisstand jedoch nicht davon ausgehen, dass der ausschließliche Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln die Krebserkrankung heilt.

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass **Selen** die Krebsentstehung bei Versuchstieren hemmte. Bei Patienten mit Prostatakrebs wurden häufig erniedrigte Selen-Blutspiegel gefunden. In einer placebokontrollierten Studie mit ca. 1300 Männern führte die tägliche Einnahme von 200 mcg Selen für 4 ½ Jahre zu einer Abnahme der Prostatakrebshäufigkeit um ca. zwei Drittel.

In einer im Journal of the National Cancer Institute in 2002 veröffentlichten Studie der Harvard School of Public Health wurden die Daten von 2481 Männern ausgewertet. Man kam zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Genuss von Tomatenprodukten, insbesondere Tomatensauce (mindestens 2-mal wöchentlich) das Risiko für Prostatakrebs wesentlich reduzieren konnte.

Der wirksame Bestandteil der Tomate ist das zu den **Carotinoiden** gehörende **Lycopin**, das dem Gemüse seine typische Farbe gibt. In einer anderen Untersuchung erhielten 26 Männer für 3 Wochen je zur Hälfte 15 mg Lycopin zweimal täglich oder kein Lycopin.

Bei der anschließenden Operation wurde Prostatagewebe entnommen und mikroskopisch untersucht. Das Wachstum der Krebszellen war bei den Patienten, die Lycopin erhalten hatten, deutlich weniger aggressiv, als bei der Kontrollgruppe.

In einer Placebo-kontrollierten Doppelblindstudie mit Rauchern erhielt die eine Hälfte der Studienteilnehmer 50 I.E. **Vitamin E** täglich für durchschnittlich 6 Jahre. Die Kontrollgruppe bekam ein Scheinmedikament. Um eine Beeinflussung der Ergebnisse auszuschließen, wussten weder Untersucher noch Patienten, wer zu welcher Gruppe gehörte.

Das Ergebnis war eine signifikante Abnahme der Neuerkrankungen an Prostatakrebs um 32% und der Sterberate als Folge dieser bösartigen Erkrankung um 41% in der Vitamin E-Gruppe.

Auch **Vitamin D** kann möglicherweise das Prostatakrebsrisiko reduzieren helfen. Man fand nämlich heraus, dass in Gegenden mit niedriger Sonneneinstrahlung besonders häufig Prostatakrebs auftritt. Da Vitamin D in der Haut durch Sonnenlicht aktiviert wird und außerdem für die Zelldifferenzierung von Bedeutung ist, kann durch den regelmäßigen Verzehr dieses Vitamins möglicherweise eine gewisse Schutzwirkung erreicht werden.

In einem unveröffentlichten Bericht wurde die Beobachtung mitgeteilt, dass die Einnahme von 600 mg **Coenzym Q10** pro Tag bei 10 von 15 Prostatakrebspatienten zu einer Abnahme des Tumormarkers PSA um 78% führte. Dieses Phänomen begann nach 4-monatigem Verzehr von Coenzym Q10. Weitere in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlichte Studien sind erforderlich, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Einige Forscher sind der Ansicht, dass das Krebswachstum durch die bei Prostatakrebspatienten häufig erniedrigten Zinkspiegel in der Vorsteherdüse begünstigt wird. In Laborversuchen konnte gezeigt werden, dass Zink das Wachstum von Prostatakrebszellen beeinflussen kann.

Untersuchungen gibt es auch mit dem **Shiitake**-Pilz. Der wirksame Bestandteil dieses Pilzes ist Lentinan. Die Injektion dieser Substanz hatte nachweislich positive Effekte auf das Immunsystem von Krebspatienten. In zwei Studien konnte eine lebensverlängernde Wirkung von Lentinan bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen beobachtet werden.

Die intravenöse Verabreichung von Lentinan erhöhte auch die 5-Jahres-Überlebensrate von Prostatakrebspatienten. Leider liegen bisher keine Studien bezüglich der Wirkung von Shiitake als Nahrungsergänzungsmittel vor.

In einer Studie wurde die Wirkung der Einnahme von 160 mg **Isoflavonen** bei Prostatakrebspatienten untersucht. Dazu wurde das operativ entnommene Krebsgewebe mikroskopisch untersucht. Das von den Isoflavon-Konsumenten gewonnene Prostatagewebe enthielt signifikant mehr abgestorbene Krebszellen als die von der Kontrollgruppe gewonnenen Proben.

Man führte dies auf eine Zunahme des „programmierten Zelltods“ infolge Isoflavoneinnahme zurück. Dieses Phänomen ist bei Krebszellen bekannt und kann eine Ausbreitung der Erkrankung verhindern helfen.

In der Ärztezeitung vom Januar 2002 werden darüber hinaus folgende Nahrungsergänzungsmittel genannt, die eine Schutzwirkung gegenüber Prostatakrebs haben können: **Vitamin C** und **Vitamin B12**, Bioflavonoide, **Folsäure** und **Omega-3-Fettsäuren**.

16.1 Rheumatoide Arthritis

Die rheumatoide Arthritis (auch chronische Polyarthritits) ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. Der Krankheitsbeginn ist oft plötzlich, mit Schmerzen in den kleinen Finger- oder Zehengelenken.

Die betroffenen Gelenke schwellen an und sind überwärmt. Morgens sind diese Symptome zumeist am stärksten ausgeprägt; es handelt sich dabei um die symptomatische Morgensteife. Im Krankheitsverlauf werden immer mehr Gelenke befallen.

In Deutschland schätzt man die Zahl der Erkrankungen auf 800.000, wobei Frauen dreimal häufiger betroffen sind als Männer. An der rheumatoiden Arthritis können Menschen aller Altersgruppen erkranken, am häufigsten tritt sie jedoch zwischen dem 30. und dem 50. Lebensjahr auf. Insbesondere bei Rauchern ist das Risiko gegenüber Nichtrauchern um das Achtfache erhöht.

Die Ursache für eine Erkrankung ist bislang ungeklärt. Es wird eine autoimmune Ursache angenommen, bei der körpereigene Substanzen, z. B. der Gelenkknorpel, von Zellen des Immunsystems angegriffen werden.



Es wurde lange vermutet, dass beim Krankheitsbeginn auch Viren oder Bakterien eine Rolle spielen, jedoch sprechen neuere Daten dagegen. Außerdem gibt es einen genetischen Einfluss.

Wie gut hilft niedrig dosiertes Kortison gegen die Schübe?

Lesen Sie dazu einen interessanten Artikel auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass das stark antioxidativ wirkende **Vitamin E** in einer Dosierung von 1200 bis 1800 I.E. täglich genauso wirksam die Symptome von Rheumatoider Arthritis unterdrücken konnte wie entzündungshemmende Medikamente.



Aus dem Bereich der Omega-Fettsäuren sind es die Omega-6-Fettsäure Gamma-Linolensäure sowie die **Omega-3-Fettsäuren** Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DPA), die nachweislich positiv auf die Beschwerden von Patienten mit Rheumatoider Arthritis wirken.

Gamma-Linolensäure ist z. B. enthalten in Borretsch-Öl, im Samen schwarzer Johannisbeeren und in Nachtkerzenöl. EPA und DPA findet man in **Fischöl**. Es wird die tägliche Einnahme von 3 g Fischöl empfohlen, wobei es bis zu drei Monaten dauern kann, bis die Wirkung eintritt.

Studien haben ergeben, dass Patienten mit Rheumatoider Arthritis teilweise unter Vitamin B5-Mangel leiden. Die Einnahme von 2000 mg **Pantothensäure** (=Vitamin B5) täglich für zwei Monate konnte in einer Studie nachweislich das Auftreten von Morgensteifigkeit, Behinderung und Schmerzen reduzieren.

Auch Zinkmangel konnte bei Patienten mit Rheumatoider Arthritis nachgewiesen werden. In einigen, aber nicht allen Studien, konnten die Symptome durch Zinkeinnahme reduziert werden.

Ähnliche Ergebnisse wurden für **Selen** berichtet. Auch hier wurden bei RA-Patienten reduzierte Blutspiegel gefunden. In einer Studie mit Patienten, die für 3-6 Monate 200 mcg Selen täglich einnahmen, kam es zu einer deutlichen Abnahme von Schmerzen und Gelenkentzündungen.

Eine andere Untersuchung konnte diese Ergebnisse jedoch nicht bestätigen. **Kupfer** ist Bestandteil eines Enzyms, das Gelenkentzündungen verhindern hilft. Die Einnahme dieses Spurenelements kann also möglicherweise bei Patienten mit Rheumatoider Arthritis günstig sein.

Aus dem Bereich der Kräuter wurden positive Wirkungen für **Weihrauch**, **Teufelskralle** und Ingwer berichtet.

Link Tipp: www.rheuma-liga.de

Die Deutsche Rheuma-Liga ist eine der größten Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich. Seit der Gründung, im Jahre 1970, erhöhte sich die Zahl der Mitglieder nahezu auf eine viertel Million.

Angebote der Hilfe und Selbsthilfe für die Betroffenen, die Aufklärung der Öffentlichkeit und die Vertretung der Interessen Rheumakranker gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit sowie die Förderung von Forschung sind vorrangige Aufgaben der Organisation.



Bundesweit engagieren sich rheumakranke Menschen, Angehörige, Therapeuten, Ärzte sowie haupt- und ehrenamtliche Helfer in einer großen Gemeinschaft.

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.

17.1 Schizophrenie

Unter Schizophrenie versteht man eine ernsthafte psychische Erkrankung, deren Hauptmerkmal der Realitätsverlust ist. Man geht davon aus, dass ca. 1% der Bevölkerung betroffen ist. Die Diagnose wird gestellt, wenn einige der folgenden Symptome für mindestens 6 Monate bestanden: Realitätsverlust, akustische oder visuelle Halluzinationen, Fehleinschätzungen, Denkstörungen, eingeschränktes Gefühlserleben, reduzierte Motivation, gestörtes Arbeits- und Sozialverhalten.

Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll?

Patienten mit Schizophrenie haben häufig **Folsäure**mangel und die Zufuhr dieses Vitamins kann zur Verbesserung der Symptome beitragen. In einer vorläufigen Studie konnte gezeigt werden, dass die Beschwerden von Schizophreniepatienten mit Folsäuremangel nach Einnahme entsprechender Präparate stärker abnahmen und die Dauer des Krankenhausaufenthaltes kürzer war als bei der Kontrollgruppe.



Andere Studien, bei denen sehr hohe Dosen Folsäure eingesetzt wurden, führten bei den Patienten zu einer deutlichen Verbesserung.

In Doppelblindstudien konnte nach sechswöchiger Einnahme von Glycin eine deutliche Verbesserung bei depressiven und bei schizophrenen Patienten beobachtet werden. Die eingesetzten Dosierungen sind unterschiedlich, meist werden jedoch 10 g täglich empfohlen.

Doppelblindstudien mit 3 g **Vitamin B3** führten bei Schizophreniepatienten zu einer Verdopplung der Erholungsrate, einer Reduktion der Hospitalisierung auf 50% und einer dramatischen Abnahme an Selbstmorden. In einer anderen vorläufigen Studie setzten einige Patienten die Einnahme von 4 bis 10 g Vitamin B3, 4 g **Vitamin C** und 50 mg oder mehr **Vitamin B6** nach der Entlassung aus dem Krankenhaus fort, während eine Kontrollgruppe dies unterließ.

Alle Patienten nahmen weiterhin ihre psychiatrische Medikation ein. Aus der Vitamingruppe mussten nur halb so viele Patienten erneut stationär aufgenommen werden im Vergleich zur Kontrollgruppe. Diese positiven Ergebnisse konnten bei späteren Untersuchungen nicht bestätigt werden.

In seltenen Fällen kann Vitamin B3 (Niacin, Nikotinamid) zu folgenden Nebenwirkungen führen: Erröten, Hautentzündungen, Sodbrennen, Verschlimmerung von Magengeschwüren, erhöhte Blutzuckerspiegel, Zunahme von Angstgefühlen und erhöhte Leberwerte.

Zu den positiven Nebenwirkungen von Niacin gehört die Senkung des Cholesterinspiegels. Hohe Dosen von Vitamin B3 sollten nicht ohne ärztliche Aufsicht eingenommen werden.

In einer Doppelblindstudie konnte eine positive Wirkung von **Vitamin B6** in einer Dosierung von 75 mg bei schizophrenen Patienten nachgewiesen werden. Andere Studien, insbesondere wenn niedrigere Dosierungen zum Einsatz kamen, konnten diese Ergebnisse nicht bestätigen. In einer Untersuchung, bei der die Patienten 3-mal täglich 50 mg Vitamin B6 für 8 bis 12 Wochen erhielten, wurden signifikante Verbesserungen verzeichnet.

Es gibt Hinweise in der Literatur, dass der Vitamin C-Bedarf bei schizophrenen Patienten erhöht ist. In einer kleinen vorläufigen Studie wurde gezeigt, dass bei Einnahme von 8 g **Vitamin C** täglich bei 77% der untersuchten Studienteilnehmer die Halluzinationen, das Misstrauen und die Denkstörungen abnahmen.

Alle Patienten nahmen gleichzeitig psychiatrische Medikamente ein. Positive Ergebnisse wurden auch von anderen Untersuchern berichtet, die ihren Patienten bis zu 6 g Vitamin C täglich gegeben hatten, wobei der Zusatz von 400 I.E. **Vitamin E** den Effekt noch verstärkte.

Zahlreiche Studien konnten nachweisen, dass Patienten mit Schizophrenie einen Mangel an Omega-3- bzw. Omega-6-Fettsäuren haben bzw. diese Fettsäuren nicht regelrecht verstoffwechseln.

Die Einnahme von **Omega-3-Fettsäuren** als **Fischöl** konnte in verschiedenen Studien die Symptomatik verbessern helfen und darüber hinaus die Nebenwirkungen der psychiatrischen Medikamente senken. Eine Untersuchung mit älteren, bereits für lange Zeit chronisch Kranken, bei der 3 g Eicosapentaensäure (eine der Omega-3-Fettsäuren in Fischöl) zum Einsatz kam, konnte diese positiven Ergebnisse jedoch nicht bestätigen.



... Depression oder Schizophrenie ...

Tryptophan ist ein Eiweißbaustein, der in den Hirnbotenstoff Serotonin umgewandelt wird. Die Tryptophanspiegel sind laut einer Studie bei schizophrenen Patienten erniedrigt und der Stoffwechsel verändert. Die Gabe von 2-8 g Tryptophan zusammen mit 100 mg **Vitamin B6** konnte bei einer Untersuchung die Erregung und Ängstlichkeit der Patienten senken.

In einer Studie erhielten schizophrene Patienten 30 mg des Eiweißbausteins Serin pro kg Körpergewicht für 6 Wochen. Nach dieser Zeit wurde eine deutliche Symptomverbesserung beobachtet.



Ginkgo Biloba konnte bei Einnahme von 250 mg pro kg Körpergewicht für 12 Wochen die Wirksamkeit des antipsychotischen Medikaments Haloperidol bei schizophrenen Patienten erhöhen und die Nebenwirkungen dieses Arzneimittels reduzieren.

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.

17.2 Schlaganfall

Der Schlaganfall oder Apoplexie oder Gehirnschlag wird in zwei Gruppen aufgeteilt:

In 85 Prozent aller Fälle kommt es zu einer akuten Durchblutungsstörung, einem Gehirninarkt (Ischämie). Ausgelöst wird dieser wie der Herzinfarkt durch den Verschluss wichtiger Gefäße (Embolie) durch Blutgerinnsel oder Ablagerungen aus geschädigten Arterien.

Gewebe im Gehirn stirbt aufgrund des Sauerstoffmangels ab und führt zu neurologischen Ausfällen. 2/3 aller Blutgerinnsel (Thromben) kommen aus dem linken Herzbereich. Diese können sich auch nach einem Herzinfarkt bilden.

Ebenfalls als Schlaganfall wird eine akute Hirnblutung (15 Prozent aller Fälle) bezeichnet. Dabei platzen oder reißen Gefäße aufgrund eines zu hohen Blutdrucks, Blut strömt in das Gehirn ein und Gewebe stirbt ab.

Ursachen für eine Hirnblutung sind Gefäßdissektionen, Gerinnungsstörungen (auch medikamentös bedingt), Schädel-Hirn-Traumen, Bluthochdruck, bestimmte Medikamente (Marcumar, Sintrom, Falithrom) und auch Drogenmissbrauch sein. Alkoholiker haben ein größeres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.



Schulz erleidet Schlaganfall

Schlaganfälle sind relativ häufig. Ungefähr 15 Prozent der betroffenen Patienten sterben an einem Schlaganfall, 50 Prozent sterben in den 6 Monaten nach dem Schlaganfall. 30 Prozent bleiben dauerhaft pflegebedürftig.



Schreibunterricht kann nach einem Schlaganfall nötig sein

Symptome für einen Schlaganfall sind Sensibilitätsstörungen, Lähmungen (Hemiplegie), Sprachstörungen (Aphasie), Apraxie und Verwirrtheit, Teilnahmslosigkeit, Bewusstseinsstörungen bis zu völliger Bewusstlosigkeit. Häufig sind dauerhafte Lähmungserscheinungen.

Schlaganfall bei Kleinkindern - wer denkt daran, wenn Babies anders strampeln als sonst?

Von Nicola Siegmund-Schultze

An einem Donnerstagmorgen zwei Monate vor seinem dritten Geburtstag wachte der kleine Peter* weinend auf. "Ich dachte an einen Infekt", erinnert sich seine

Mutter Beate Winterfeldt*. Im Lauf des Tages fiel ihr auf, dass Peter* die Treppen nicht mehr allein gehen und nicht mehr Dreirad fahren konnte. Zwischendurch schlief er tief und fest.

Als der Junge aber am nächsten Tag plötzlich mit offenen Augen dalag und nicht mehr ansprechbar war, fuhr die Familie mit ihm ins Krankenhaus. Rasch stand fest: Peter* hatte einen Schlaganfall. Ursache war die Verengung einer Hirnarterie.

[weiterlesen...](#)

Schlaganfall - Was ist Schuld am Infarkt im Gehirn?

Einen interessanten Auszug aus der Fernsehsendung **NDR-Visite** vom 28.03.2006 sowie das Interview zum Thema mit Prof. Dr. Joachim Liepert sehen Sie [hier](#).

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Es gibt eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln, die das Risiko für einen Schlaganfall bzw. für Arteriosklerose senken und/oder die Erholungsphase unterstützen.

Aus dem Bereich der **Mineralstoffe** sind es insbesondere Kalium und Magnesium, bei den Vitaminen vor allem die **Vitamine C, E, B6, B12** sowie **Folsäure**, die zur Verzögerung der Arterienverkalkung beitragen.

Auch **Omega-3-Fettsäuren** sowie **Knoblauch** sind in dieser Hinsicht wirksam, während **Ginkgo Biloba** die Durchblutung verbessern kann.

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.



Zustand nach einem Schlaganfall

17.3 Schnarchen

Nächtliche Ruhestörung im Schlafzimmer

Nerven zerreißendes Schnarchen löst in deutschen Schlafzimmern Nacht für Nacht eine wahre Massenflucht aus. Den Ergebnissen einer Umfrage zu Folge wandern mehr als zwei Millionen Menschen nachts in ein anderes Zimmer aus, um dem unerbittlichen Sägen zu entgehen.

In etwa 800 000 Schlafzimmern hat das Schnarchen bereits zu getrennten Schlafzimmern geführt.“ So steht es zu lesen in der Ausgabe 100 der „Ärztlichen Praxis“, Jahrgang 2001. Ist Schnarchen also ein weit verbreitetes Problem, dessen Ursachen und Bedeutung aber weitgehend unbekannt sind?

Wie kommt es eigentlich zum Schnarchen?

Die unangenehmen Geräusche entstehen, wenn die Luftpassage im Bereich von Nasen-Rachenraum, weichem Gaumen, Zäpfchen oder auch Stimmritze behindert ist. Vergrößerte Mandeln und so genannte Polypen können ebenso eine Rolle spielen wie eine verschobene Nasenscheidewand.



Aber auch geschwollene Schleimhäute, wie sie im Zusammenhang mit Erkältungen oder allergischen Erkrankungen vorkommen, können eine ursächliche Bedeutung haben.

Ist Schnarchen ungesund?

Einfaches Schnarchen hat für die Gesundheit in der Regel keine Bedeutung. Es kann aber zu qualitativ und quantitativ gestörtem Schlaf, Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut und Kopfschmerzen führen. Außerdem besteht ein Zusammenhang zwischen Schnarchen und dem Auftreten von Herzerkrankungen.

Darüber hinaus kann es zu Unterbrechungen der Atmung kommen, die man auch als Schlafapnoe bezeichnet und die wegen der möglichen ernsthaften Folgen einer ärztlichen Untersuchung bedürfen.

Was kann man gegen das Schnarchen tun?

Da das Schnarchen häufig im Zusammenhang mit Allergien auftritt, ist es sinnvoll, dieser Frage im Einzelfall nachzugehen und gegebenenfalls –wenn möglich– das auslösende Allergen zu meiden.

Wegen der bekannten Assoziation mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit) sollte bei ausgeprägtem Schnarchen auch ein diesbezüglicher Check durch den Arzt erfolgen.

Darüber hinaus spielen Übergewicht und Mangel an sportlicher Betätigung eine wichtige Rolle für das Schnarchen. Häufig reicht allein Gewichtsreduktion aus, um das Schnarchen zu reduzieren oder ganz verschwinden zu lassen.

Eine wichtige Rolle spielt außerdem das Rauchen, das bereits Teenager in heftige Schnarcher verwandeln kann. Wenn es gelingt den Zigaretten- und auch Alkoholkonsum zu reduzieren, ist ein weiterer Schritt in Richtung ruhige Nächte getan.

Wie können Nahrungsergänzungsmittel helfen?

Aus dem Bereich der Nahrungsergänzungsmittel kommen zunächst einmal solche in Frage, die die Atmung erleichtern, also Präparate, die ätherische Öle und Schleimhaut abschwellende und entzündungshemmende Kräuterextrakte enthalten. Zur Schleimverflüssigung, die ebenfalls zu einer erleichterten Atmung beitragen kann, kommt N-Acetyl-Cystein (NAC) in Frage. Bei diesem Produkt muss besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Zur allgemeinen Gesundheitsförderung, die das Risiko für Infektionskrankheiten einerseits und Arteriosklerose andererseits reduzieren hilft, kann ein hoch dosiertes Multivitaminpräparat eingenommen werden. Falls Übergewicht eine Rolle spielt, gibt es eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln, die die Gewichtsreduktion erleichtern können.

Folgende Präparate können helfen, das Schnarchen und somit das Risiko für gesundheitliche Folgen zu reduzieren:

Schnarch-Stopp, N-Acetyl-Cystein



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.

17.4 Schuppenflechte (Psoriasis)

Bei der Psoriasis handelt es sich um eine chronische Hauterkrankung mit genetischer Disposition, die auch die Schleimhäute, Nägel und sogar Gelenke befallen kann. Es kommt zu einer gesteigerten Zellneubildung der Oberhaut und einer Verhornungsstörung. Ca. 1-3 % der Bevölkerung sind von der Erkrankung betroffen. Das Alter, in dem die Erkrankung zumeist zum das ersten mal auftritt - man nennt dies auch den Altersgipfel - liegt zwischen dem 10. und 31. Lebensjahr.

Die Therapie der Psoriasis ist nach wie vor problematisch, nicht zuletzt, weil die Ursache dieser Erkrankung noch nicht endgültig geklärt ist. Wenn eine Heilung also auch durch Nahrungsergänzungsmittel nicht möglich ist, so können die Symptome doch durch eine Reihe von Substanzen positiv beeinflusst werden. Die Psoriasis-Erkrankung ist chronisch und begleitet ihren Träger lebenslang.

Symptome

Die Herde der Psoriasis sind

- entzündlich gerötet (erythematös)
- scharf begrenzt
- von silbrig glänzenden Schuppen bedeckt (sqamaös)



Die mit Schuppen befallenen Hautregionen schmerzen nicht und jucken selten. Die Herde können sowohl punktförmig, als auch, bei chronischer Verlaufsform, über handteller groß sein. Sie sind in der Regel symmetrisch auf beide Seiten des Körpers verteilt.

Bei leichtem Kratzen lösen sich silbrige Schüppchen, die dem abgeschabten Wachs einer Kerze gleichen. Kratzt man weiter, erscheint ein glänzendes Häutchen. Entfernt man das Häutchen, so treten punktförmige Blutungen auf.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

In Studien konnte z.B. gezeigt werden, dass **Fischöl** in einer Dosierung von 10g pro Tag die Hautveränderungen bei Psoriasis verbesserte. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Flachsöl (1-3 Esslöffel pro Tag) hilfreich sein kann. Auch **Aloevera** wird eine positive Wirkung bei Psoriasis nachgesagt. Sie kann als Creme auf die Hautläsionen aufgebracht oder als Kapsel bzw. Saft geschluckt werden.

Bei Psoriasis teilen sich Zellen mit einer viel schnelleren Frequenz als üblich. Diese bis zu 1.000-fach schnellere Teilung wird dem Unverhältniss von zwei stabilisierten Faktoren des Zellenwachstums zugeschrieben. **Forskolin**, ein noch recht unbekanntes Naturpräparat, welches bereits länger in der ayurvedischen Medizin Anwendung findet, ist in der Lage, dieses Verhältnis zu normalisieren. Da von Forskolin keine Nebenwirkungen bekannt sind, scheint es ein sehr viel versprechendes Kräuterhilfsmittel für Psoriasis zu sein.

Alternative Heilmethoden

Auch Methoden wie Akupunktur, Meditation und Hypnose konnten zu Verbesserungen der Symptomatik führen. Bevor sehr stark wirkende Medikamente mit möglicherweise schweren Nebenwirkungen zum Einsatz kommen, scheint es ratsam, den "sanften" Alternativen eine Chance zu geben.

18.1 Tinnitus

Der Tinnitus ist eine akustische Wahrnehmung des Menschen, die zusätzlich zum Schall, der auf das Ohr wirkt, wahrgenommen wird. Diese Wahrnehmung beruht auf einer Störung der Hörfunktion des Menschen. Der Höreindruck des Tinnitus hat also nichts mit dem Schall in der Umgebung des Patienten zu tun. Die Art der scheinbar wahrgenommenen Geräusche ist sehr vielfältig.

Man fasst unter anderem folgende akustischen Eindrücke unter dem Begriff Tinnitus zusammen:

- ein oder mehrere Brumm- oder Pfeiftöne
- Zischen
- Rauschen
- Donnern
- Zwitschern
- Stimmengewirr



Das Thema Tinnitus ist von vielen Missverständnissen umsäumt. Häufig wird der Fehler begangen, den Tinnitus als eigene Krankheit zu betrachten. Da er aber oft ein Symptom einer anderen Krankheit ist, verstellt diese Betrachtungsweise oft den Blick auf mögliche Ursachen.

Besonders in den letzten Jahrzehnten ist die Anzahl der Tinnituspatienten laut Meinung einiger Autoren in den westlichen Industrieländern sehr stark angestiegen. Man spricht daher in Deutschland mitunter von einer Volkskrankheit.

Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können

Tinnitus-Patienten, die gleichzeitig an Zinkmangel litten, zeigten in einer Studie eine Verbesserung der Symptomatik nach Einnahme von **Zink**.

Bei lärmbedingten Ohrgeräuschen besteht häufig ein Vitamin B12-Mangel. Die Wirkung von **Vitamin B12** wurde bei diesen Patienten untersucht. Bei einigen Betroffenen kam es zu einer Abnahme des Tinnitus.

Als Ergebnis einer Studie führte Vinpocetin zur Verbesserung der Beschwerden. Der Tinnitus verschwand bei 50 Prozent der Patienten, die innerhalb einer Woche nach dem Ereignis mit der Einnahme von Vinpocetin begannen. Unabhängig von der Zeitspanne zwischen Trauma und Therapiebeginn verbesserte sich bei 79 Prozent der Patienten das Hörvermögen. Bei 66 Prozent ging der Schweregrad des Tinnitus signifikant zurück.

Auch **Ginkgo Biloba** reduzierte in mehreren Studien nachweislich die Tinnitus-Symptomatik. 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.

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.

19.1 Wadenkrämpfe

Von Wadenkrämpfen betroffen sind nicht nur Sportler, sondern vor allem Frauen, Schwangere und Senioren. Erhebungen zufolge sind es ca. 40 % der Bevölkerung Deutschlands. Die Häufigkeit nimmt besonders in den Sommermonaten zu. Sehr oft treten Wadenkrämpfe nachts auf und stören dadurch den Schlaf.

In einigen Fällen bringen sie die betroffene Person sogar in lebensbedrohliche Situationen (z.B. bei Schwimmen).

Hervorgerufen werden können Wadenkrämpfe z.B. durch: Störungen im Elektrolythaushalt (Magnesiummangel), Überanstrengung bei der Arbeit und beim Sport, Übermüdung, Langzeiteinnahme von bestimmten Medikamenten, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Nervenstörungen in den Muskelfasern, Arthrose des Kniegelenkes.



Magnesiummangel

Ein Magnesiummangelsyndrom kann den ganzen Körper betreffen und zahlreiche Symptome erzeugen. Er wird jedoch eher selten diagnostiziert, da ein Magnesiummangel in einem Muskel oder einem Organsystem vorliegen kann, obwohl der gemessene Magnesium-Gehalt im Blut normal ist. Die häufigsten Auslöser für Magnesiummangel sind:

- starkes Schwitzen
- einseitige Ernährung, langes Hungern, aber auch Diäten
- erhöhte Ausscheidung von Körpersalzen, weil wasserausscheidende Medikamente (Diuretika) oder Abführmittel eingenommen werden
- erhöhter Bedarf an Magnesium, besonders in der Schwangerschaft, bei starker körperlicher Belastung (u.a. Leistungssport), aber auch bei allgemeinem Dauerstress
- chronisches Erbrechen und chronischer Durchfall
- Stoffwechselstörungen wie z.B. Schilddrüsenerkrankungen oder Diabetes
- einseitige Ernährung, langes Hungern, aber auch Diäten
- regelmäßiger Alkoholenuss
- mangelndes Trinken (besonders häufig bei alten Menschen)

Gefäßkrankungen

Fuß- und Wadenkrämpfe können ihre Ursache auch in Krampfadern (Varikose) haben. Patienten mit Krampfadern klagen außerdem über Müdigkeits-, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen, abends schwellen oft die Knöchel an. Typischerweise nehmen die Beschwerden bei warmem Wetter, in den Abendstunden oder nach langem Sitzen oder Stehen zu.



Auch bei Verschlusskrankheiten der Arterien, wie z.B. dem Raucherbein, können Wadenkrämpfe vorkommen. Das typische Symptom dieser so genannten peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) ist der Schmerz, der nach einer längeren Gehstrecke auftritt und zum Stehenbleiben zwingt.

Neurologische Erkrankungen

Chronischer Diabetes, Alkoholismus und Zecken-Borreliose sind einige Beispiele für Erkrankungen, die zu einer Störung im periphere Nervensystem führen kann. Diese Störung zeigt sich durch Sensibilitätsstörungen und Lähmungserscheinungen im Unterschenkelbereich. Wadenkrämpfe können zusätzlich auftreten.

Einnahme von Medikamenten

Wadenkrämpfe sind auch als Nebenwirkung bei der Einnahme bestimmter Medikamente bekannt. Dies betrifft besonders die Entwässerungsmittel (Diuretika), Chemotherapeutika, Lithium, Cimetidin und Beta 2-Sympathomimetika. Auch Patienten, die aufgrund von Nieren-Erkrankungen regelmäßig zur Dialyse müssen, berichten über häufige Wadenkrämpfe.

Schwangerschaft

Während einer Schwangerschaft treten Wadenkrämpfen besonders häufig auf. Hier müssen ernährungs- und stoffwechselbedingte Ursachen ausgeschlossen werden.

Erste Hilfe bei Wadenkrämpfen.

Bei Muskelkrämpfen aller Art hilft es, den Muskel zu dehnen. Man sollte versuchen, die Zehen zu umfassen und sie in Richtung des Schienbeins zu ziehen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, umherzulaufen und dabei fest auf den Boden aufzutreten oder Wadenmuskulatur zu massieren.

Vorbeugende Maßnahmen

- Bei Durchblutungsstörungen helfen **Ginkgo-** und **Knoblauchpräparate**.
- **Magnesiumpräparate** helfen bei einem bestehenden Magnesiummangel.
- Ernähren Sie sich mit magnesiumreichen Vollkornprodukten, mit reichlich **Obst und Gemüse**.
- Meiden Sie Alkohol und Nikotin.
- Gegen Wadenkrämpfe hilft auch regelmäßige Fußgymnastik.

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.

19.2 Wechseljahresbeschwerden

Vor drei Jahren wurde eine große Studie mit Frauen in den Wechseljahren, die Hormonersatztherapie erhalten hatten, abgebrochen, da diese Behandlungsmethode das Risiko für Brustkrebs, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Embolien und Gallenblasen-Entzündungen erhöhte. Aber nicht erst seit bekannt werden dieser Ergebnisse suchen viele betroffene Frauen zu Recht Hilfe in der Naturheilkunde.

Eine Vielzahl der typischen Beschwerden während der Wechseljahre können durch gesunde Lebensgewohnheiten und gezielte Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel gelindert oder beseitigt werden.

Was passiert eigentlich in den Wechseljahren?

Zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr stellen die Eierstöcke in der Regel die Hormonproduktion ein, was meist um das 50. Lebensjahr herum zum Ausbleiben der monatlichen Regel führt. Damit einher gehen eine Reihe von Beschwerden, die Frauen in unterschiedlichem Ausmaß betreffen.

Im Durchschnitt 6 Jahre vor der Menopause –also der letzten Regelblutung– treten gehäuft Zyklusstörungen im Sinne unregelmäßiger Blutungen oder Dauerblutungen auf. Die typischen vegetativ-psychischen Beschwerden finden sich dagegen meist im Zeitraum bis ca. 6 Jahre nach der letzten Blutung.



Dazu gehören Hitzewallungen, Kälteschauer, Schweißausbrüche, Schwindel, Herzklopfen, Angina-Pectoris-ähnliche Beschwerden, sexuelle Unlust, trockene Scheide, Schlaflosigkeit, Angstgefühle, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Vergesslichkeit, Antriebsschwäche, Stimmungslabilität, Depressionen und Reizbarkeit. Durch den Abfall des Östrogenspiegels steigt in der Postmenopause, also der Zeit nach der letzten Regel, das Risiko für Herzerkrankungen und Osteoporose.

Was kann man also tun?

Zunächst einmal ist es wichtig zu erkennen, dass Wechseljahre ebenso wenig wie Pubertät oder Schwangerschaft eine Krankheit sind. Die hormonelle Umstellung des Körpers ist ein normaler Abschnitt im Leben einer Frau, der zwar physisch wie psychisch einen gewissen Tribut fordert, aber wie jeder neue Lebensabschnitt auch seine positiven Seiten hat und neue Freiräume bezüglich der eigenen Lebensplanung eröffnet.



Um den unangenehmen Begleiterscheinungen zu begegnen, gibt es aus dem Bereich der Nahrungsergänzungsmittel eine Reihe von gesundheitsfördernden Möglichkeiten.

Wie kann man allgemein den Alterungsprozess verzögern?

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die den Alterungsprozess beschleunigen und insbesondere das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen erhöhen.

In diesem Zusammenhang kommt den so genannten freien Radikalen eine besondere Bedeutung zu.

Sie entstehen in jedem Organismus ständig und in großen Mengen und begünstigen Gefäßerkrankungen ebenso wie die Krebsentstehung. Auch bei chronischen Entzündungen spielen diese Substanzen eine Rolle. Die Bildung freier Radikaler wird durch Schadstoffe aus der Umwelt, falsche Ernährung, intensive UV-Bestrahlung, Stress, Allgemeinerkrankungen und andere Faktoren begünstigt.

Zahlreiche Produkte aus dem Nahrungsergänzungsbereich können hier wirksam eingreifen, da sie als Antioxidantien, also Radikalfänger, wirken. Dazu gehören z. B. die **Vitamine C**, und A, der **Traubenkernextrakt OPC**, Bioflavonoide, **Coenzym Q10** und Spurenelemente wie **Selen**. Interessanterweise konnte die Einnahme von Vitamin E in einer Dosierung von 800 I.E. eine Reduktion der Wechseljahrsbeschwerden bewirken.

Vitamin C (1200 mg) in Kombination mit dem Bioflavonoid Hesperidin verringerte die typischen Hitzewallungen. Die Kombination eines hochdosierten Multivitamins mit Spurenelementen und **Bioflavonoiden** hat also über die allgemein gesundheitsfördernde Wirkung hinaus auch ihren Platz in der Anti-Aging-Therapie und kann sogar Wechseljahrsbeschwerden reduzieren helfen.

Eine besondere Rolle kommt natürlich den nach den Wechseljahren auch bei Frauen drastisch zunehmenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu. In diesem Zusammenhang wurde in den letzten Jahren zusätzlich zu den bereits seit langem bekannten Risikofaktoren Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte (insbesondere Cholesterin), Diabetes mellitus, Gicht, Bewegungsmangel und Rauchen ein weiterer entdeckt.

Dabei handelt es sich um die Aminosäure Homocystein, die als Stoffwechsel-Zwischenprodukt entsteht und nachweislich die Arterienverkalkung begünstigt. Bei über 50% der über 50-Jährigen ist der Homocysteinspiegel im Blut erhöht, wobei man mittlerweile Werte ab 9 Mikromol/l als behandlungsbedürftig einstuft.

Die Therapie ist in diesem Fall erstaunlich einfach: eine Kombination aus **Folsäure**, **Vitamin B6** und **Vitamin B12** kann den Homocysteinspiegel nachweislich senken und sogar bereits vorhandene arteriosklerotische Plaques reduzieren helfen.

Auch mäßig erhöhte Cholesterinspiegel können durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gesenkt werden. Hier kommen z. B. **Policosanol** und **Glucan** in Frage.

Welche Rolle kommt den Phytoöstrogenen zu?

Phytoöstrogene sind Substanzen, die in vielen Pflanzen vorkommen und hormonähnliche Wirkungen haben können. Insbesondere Soja ist für seinen hohen Gehalt an den Pflanzenöstrogenen **Isoflavone** bekannt. Interessanterweise leiden ca. 80% der Frauen in westlichen Gesellschaften an Hitzewallungen während der Wechseljahre, während im asiatischen Raum, wo der Verzehr von Sojaprodukten traditionell hoch ist, weniger als 20% betroffen sind.

Darüber hinaus konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden, dass der Verzehr von Sojaprotein die Rate von Hitzewallungen ebenso wie vaginale Trockenheit deutlich reduzieren konnte. In Tierstudien konnte außerdem gezeigt werden, dass eine isoflavonreiche Ernährung den durch Entfernung der Eierstöcke ausgelösten Knochenverlust teilweise verhinderte.

Bei postmenopausalen Frauen führte eine entsprechende Diät nach 6 Monaten nur zu einer geringgradigen Zunahme der Knochendichte.

Diese Untersuchung wurde jedoch an einer kleinen Gruppe und für einen relativ kurzen Zeitraum durchgeführt. Weitere Studien sind in diesem Zusammenhang sicherlich erforderlich.

Auch auf das Herz-Kreislaufsystem hat Soja einen positiven Effekt und zwar indem es den Cholesterinspiegel senkt. Die Ergebnisse von Untersuchungen im Zusammenhang mit Krebsentstehung sind widersprüchlich und umfangreich. Zurzeit ist man sich jedoch einig, dass Frauen mit oder nach Brustkrebserkrankungen keine **Soja-Isoflavone** einnehmen sollten bevor nicht mehr und eindeutige Ergebnisse und Empfehlungen vorliegen.

Was kann man gegen die drohende Osteoporose tun?

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, den Substanzverlust der Knochen zu stoppen oder sogar umzukehren. Da Salz- und Koffeinkonsum den Verlust von Kalzium –einem wichtigen Mineralbaustein des Knochens– im Urin steigern, empfiehlt es sich, diese Substanzen in nur geringen Mengen aufzunehmen.

Das Gleiche gilt für die so genannten Softdrinks, die vermutlich aufgrund ihres Gehalts an Phosphorsäure zu reduzierten Kalziumblutspiegeln führen. Auch Rauchen steigert den Knochenverlust und sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

Dagegen haben Sportarten, bei denen das eigene Körpergewicht zum Tragen kommt, wie z. B. Wandern oder Walking eine ausgesprochen positive Wirkung auf die Festigkeit der Knochen.

Der Verzehr von Milchprodukten, die ja für ihren hohen Kalziumgehalt bekannt sind, kann ebenfalls der Entstehung einer Osteoporose entgegenwirken. Interessanterweise ergab die Überprüfung von 46 Studien zu diesem Thema, dass fettarme Milch und fettarmer Joghurt positiv eingestuft werden können, während stark gesalzener, proteinreicher Käse den Kalziumverlust über den Urin sogar erhöht.

Der Verzehr von Soja z. B. als Sojamilch, Tofu oder Sojaproteinpulver kann dagegen das Risiko für Osteoporose reduzieren. In Tierversuchen hatten Soja-Isoflavone eine Schutzwirkung gegenüber Knochenverlust.



In einer Doppelblindstudie mit Frauen nach den Wechseljahren konnte der Mineralstoffverlust in der Wirbelsäule durch die Einnahme von 40g Sojaprotein verhindert werden.

Aus der Gruppe der Mineralstoffe empfiehlt sich die Einnahme von **Kalzium** in einer Dosierung von 800 bis 1000mg in Kombination mit **Vitamin D** (800 I.E.) und Soja-Isoflavonen.

Die gemeinsame Einnahme von Kalzium und Vitamin D konnte in einer Doppelblindstudie mit älteren Frauen nachweislich die Zahl der Stürze (und damit das Risiko für Knochenbrüche) reduzieren. Dies wurde auf eine Wirkung auch auf die Muskulatur zurückgeführt, die für ihre Funktion wesentlich auf Kalzium angewiesen ist.

In einer anderen Untersuchung konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von **Magnesium** in einer Dosierung von 250 bis 750 mg pro Tag für zwei Jahre bei 87% der Teilnehmer den weiteren Knochenverlust stoppen oder sogar zu einer Zunahme der Knochensubstanz führen konnte.

Auch die Einnahme von Zink und Kupfer wurde in verschiedenen Studien als positiv für Osteoporose-Patienten bewertet.

Wie lassen sich die unangenehmen depressiven Verstimmungen überwinden?

Auch gegen diese unangenehme Begleiterscheinung der Wechseljahre ist ein Kraut gewachsen, namentlich das Johanniskraut. Seine antidepressive Wirksamkeit konnte in zahlreichen Studien nachgewiesen werden und gilt heute als unumstritten.

Da die sexuelle Unlust auch teilweise auf die allgemeine Niedergeschlagenheit zurückgeführt werden kann, besteht auch in diesem Bereich die Möglichkeit einer Besserung durch die Einnahme von Johanniskraut.

Wenn der Verkehr aufgrund von Scheidentrockenheit Beschwerden macht, kann darüber hinaus eine Gleitcreme Linderung verschaffen. Die Leistungsminderung und Antriebsschwäche spricht möglicherweise gut auf **NADH (Coenzym 1)** an, gegen die Vergesslichkeit kann **Ginkgo Biloba** oder **Ginseng**, die die Hirndurchblutung verbessern können, hilfreich sein.

Empfehlungen

Wie aus dem oben Gesagten hervorgeht, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten aus dem Nahrungsergänzungsbereich, um Wechseljahresbeschwerden mit **sanften Mitteln** zu begegnen.

So kann die Einnahme eines Multivitamin-Mineralstoffpräparates, das die Vitamine C, E, A, D sowie die B-Vitamine in ausreichender Dosierung zusammen mit den Mineralien Kalzium, Magnesium, Kupfer und Zink enthält, bereits eine Reihe der häufigen Wechseljahresbeschwerden reduzieren helfen.

Soja als Pulver oder Soja-Isoflavone wirken Hitzewallungen, vaginaler Trockenheit sowie Osteoporose entgegen und bei Niedergeschlagenheit und Antriebsschwäche können Johanniskraut und NADH Hilfe bringen. So können die meisten Frauen die Wechseljahre auch ohne Chemie gut überstehen und den neuen Lebensabschnitt als echte Herausforderung begrüßen.

Link Tipp: Lesen Sie zum Thema Wechseljahre ausführliche Ausführungen auf www.gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), einer unabhängigen, privaten und gemeinnützigen Einrichtung, die auf Initiative des Gesetzgebers gegründet wurde, um die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen zu bewerten.

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.

Die Firmen **Fairvital** und **Warnkevital** 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!

