

Neuigkeiten aus der Forschung (Teil 2)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 2 aus meiner Sammlung von Forschungsergebnissen. Diese Forschungsergebnisse sollen Ihnen zeigen, dass die orthomolekulare Medizin und die Naturheilkunde eben doch nicht "unwissenschaftlich" sind. Im Gegenteil: Sie dürfen sicher sein: Die Naturheilkunde gründet auf festem Boden.

Die 'Pille' senkt Co-Enzym Q10 und Vitamin E

Das American Journal of Obstetrics and Gynaecology berichtete kürzlich, dass Frauen, die die Pille nehmen, ein niedriges Co-Enzym Q10- (CoQ10) und Vitamin E-Niveau entwickeln und daher von Extragaben profitieren können. Diese zwei fettlöslichen Antioxidantien vernichten gefährliche, überschüssige freie Radikale, welche die Gesundheit angreifen. Eine Studie mit 55 prämenopausalen Frauen mit regelmäßiger Menstruation, von denen 15 die Pille einnahmen und 40 nicht, zeigte, dass die Frauen, die die Pille einnahmen, einen 37% niedrigeren CoQ10-Blutwert und 24% niedrigeres Vitamin E-Niveau hatten als die Frauen, die keine oralen Kontrazeptiva einnahmen. Die Fähigkeit des Körpers, sein eigenes CoQ10 herzustellen, sinkt mit zunehmendem Alter.

Omega-3-Fettsäuren können Arteriosklerose vermindern und den Blutdruck senken

Randomisierte Langzeit-Studien mit den Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) zeigten eine signifikante Senkung von Herz-Kreislauf-erkrankungen und dem plötzlichen Herztod.

Omega-3-Fettsäuren können Herzrhythmusstörungen reduzieren und senken die «Klebrigkeit» und die Aggregation der Plättchen im Blut. Ein weiterer Nutzen der Omega-3-Fettsäuren scheint die Fähigkeit zu sein, die Blutgefäße elastisch und flexibel zu machen, da Personen mit Herz-Kreislaufproblemen oft unter zunehmender Arteriosklerose und Bluthochdruck leiden.

In einer randomisierten, doppelblind und placebokontrollierten Studie an Erwachsenen mit einem hohem Cholesterinspiegel wurden den Versuchspersonen entweder 3 g EPA, 3 g DHA oder ein Placebo über sieben Wochen verabreicht. Die arterielle Funktion und der Lipidspiegel im Blut

wurden zu Beginn und zum Ende des Versuches gemessen. Die Einnahme der beiden Omega-3-Fettsäuren verbesserte die arterielle Funktion um 27-36% und senkte sowohl den Blutdruck als auch den Triglyceridspiegel im Blut.

Die Autoren folgerten, dass durch die Einnahme von EPA und DHA die Arteriosklerose abnimmt und dadurch der Blutdruck gesenkt wird. Diese Effekte können das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung und eines Schlaganfalles senken.

Quelle: American Journal of Clinical Nutrition 2002; 76: 326 - 330

Die Einnahme von Chrom-Supplementen verbessert die Herzfunktion bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ II.

Eine kürzlich veröffentlichte doppelblinde, cross-over, Placebo-kontrollierte Studie untersuchte den Effekt einer Chrom-Supplementation auf die QTc - Intervalldauer bei Typ II -Diabetikern. Eine QTc - Intervallverlängerung beim Elektrokardiogramm (EKG) ist ein wichtiger Prädiktor für den Tod durch eine Herzerkrankung bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ II. Die Verlängerung dieses Abschnitts ist assoziiert mit einer beeinträchtigten Glucosehomöostase und verschiedene klinische Studien konnten zeigen, dass die Einnahme von Chromsupplementen die Insulin -Empfindlichkeit erhöht. In diesem cross-over Versuch erhielten 60 Typ II - Patienten täglich 1000 µg Chrompicolinat über einen Zeitraum von 3 Monaten, gefolgt von einer 3-monatigen Placebo - Einnahme oder umgekehrt. Nach 0, 3 und 6 Monaten wurde das QTc - Intervall durch ein Standard - EKG überprüft. Die Chrom-Supplemente verkürzten das QTc - Intervall bei der Verum - Gruppe. Dies legt den Schluss nahe, dass Chrom wahrscheinlich durch eine verbesserte Insulinaktivität bei der Optimierung der Herzfunktion bei Typ II Diabetikern hilfreich sein kann.

Quelle: Am Heart Journal; 2005, 149; 632-636

Vitamin E zusammen mit MSM lindert die Symptome bei Heuschnupfen

Erkenntnisse aus früheren Studien legen die Vermutung nahe, dass Vitamin E zusammen mit MSM die Stärke einer allergisch bedingten Immunantwort senken kann. Um den Effekt einer Einnahme von hochdosiertem Vitamin E in Kombination mit MSM und der normalen Behandlung einer allergischen Rhinitis während der Pollenflugzeit zu erfassen, führten israelische Wissenschaftler eine doppelblinde, placebokontrollierte und randomisierte Studie mit 112 Heuschnupfen - Patienten durch. Die Teilnehmer erhielten während der Pollensaison zusätzlich zu ihrer normalen antiallergischen Behandlung entweder Vitamin E (800 mg/Tag) oder ein Placebo. Die Patienten berichteten täglich über die Symptome an Nase und Augen und über die Verwendung anderer Medikamente, welche sie zur Bekämpfung der allergischen Symptome verwendeten. Obwohl kein Effekt auf die okulären Symptome beobachtet werden konnte, lag der nasale Symptomscore bei Patienten, welche während der Heuschnupfensaison Vitamin E erhalten hatten, tiefer. Die Einnahme von Vitamin E scheint somit die Menge des nasalen Sekrets bei Patienten mit saisonaler allergischer Rhinitis zu senken.

Quelle: Shahar E, Hassoun G, Pollack S. Effect of vitamin E supplementation on the regular treatment of seasonal allergic rhinitis. Annals of Allergy, Asthma and Immunology 2004; 92: 65 4-8.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln