

## Multivitamine - Cordyceps - Lebensinseln - Adelle Davis

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich Informationen zu vier verschiedenen Themen: Multivitamine, Cordyceps, Lebensinseln und Adelle Davis. Ich fange mit Adelle Davis an: Sie erinnern sich vielleicht an meine Bitte zum Buch "Gesund bleiben - ein Leben lang"? Nun, ich möchte mich bedanken für die Mühen, die sich einige Leser gemacht haben. Es war erfolgreich. Das Buch ist gefunden und ich werde es demnächst für Sie aufbereiten. Meinen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

Das Buch "**Wir wollen gesunde Kinder**" können Sie inzwischen auf unseren Internetseiten finden. Schauen Sie doch mal vorbei. Wenn Sie Kinder planen, Kinder groß ziehen oder jemanden kennen, den das Thema interessieren könnte: Es ist ein großartiges Buch und ich werde bestimmt noch gelegentlich darauf zurückkommen.

### Sie nehmen regelmäßig Multivitaminpräparate?

---

Gut so, denn laut einer aktuellen Studie bekommen die Menschen seltener einen Herzinfarkt, die regelmäßig oder auch nur gelegentlich dem Tagesbedarf entsprechend dosierte Vitaminpräparate einnehmen. Dieser Effekt scheint sogar unabhängig von den sonstigen Lebensgewohnheiten aufzutreten: Weder der reichhaltige Verzehr von Obst und Gemüse noch sportliche Aktivitäten oder die Rauchgewohnheiten spielten eine wesentliche Rolle.

Dies ergab eine Studie schwedischer Forscher mit etwa 3.000 Teilnehmern. Von diesen erlitten insgesamt 1.296 (386 Frauen und 910 Männer) erstmalig einen Herzinfarkt, den sie aber überlebten. 42 Prozent der Frauen und nur 27 Prozent der Männer hatten regelmäßig oder gelegentlich Vitaminpräparate eingenommen. In der Vergleichsgruppe mit 1.685 Teilnehmern, die keinen Herzinfarkt hatten, griffen mehr Probanden auf die Nahrungsergänzungsmittel zurück. 57 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer gaben an, zumindest gelegentlich Vitaminpräparate zu nehmen. Acht von zehn Studienteilnehmern griffen dabei auf Multivitaminpräparate zurück.

Auch hier zeigt sich wieder, dass Frauen ein tendenziell größeres Gesundheitsbewusstsein haben als Männer.

Quelle: Nach Informationen der Ärzte Zeitung

## **Cordyceps: Mildernder Effekt auf Autoimmunerkrankungen**

---

Cordycepin ist eine Substanz aus "Dong Chong Xia Cao", einem chinesisches Heilmittel, welches in China seit mindestens 400 Jahren eingesetzt wird. Die traditionelle chinesische Medizin spricht "Dong Chong Xia Cao" eine Wirkung auf "Niere" und "Lunge" (jeweils im chinesisches Verständnis) zu. Ein naturwissenschaftlich nachgewiesener Wirkmechanismus, insbesondere aber die wirksame Substanz(en) ist noch nicht vollständig aufgeklärt.

Durch einen klinisch dokumentierten Zufallsbefund wurden wir auf den möglicherweise mildernden Effekt dieses Heilmittels auf Autoimmunerkrankungen aufmerksam. Wir konnten in folge zeigen, daß ein wichtiger Inhaltsstoff des Heilmittels, das Cordycepin, möglicherweise als wirksame Substanz von "Dong Chong Xia Cao" in Frage kommt. In vitro induziert Cordycepin das antiinflammatorische Zytokin IL-10, gleichzeitig wird die Expression von IL-2 (T Cell growth factor) deutlich unterdrückt. Hinsichtlich des Th1/Th2-Modells der T-Zell-vermittelten Immunantwort könnte Cordycepin folglich sowohl die Th2-Antwort fördern als auch gleichzeitig die Th1-Antwort deutlich hemmen - eine Tatsache, die den positiven Einfluss auf ein autoimmunes Geschehen erklären könnte.

Da bislang kaum ein Medikament beschrieben wurde, welches die endogene IL-10 bei klinischer Anwendung erhöht, haben wir begonnen die immunregulatorische Wirkung von Cordycepin und jene des chinesisches Heilmittels mit Blick auf ggf. klinische Einsatzmöglichkeiten eingehender zu untersuchen. Das Projekt wird durch universitäre Fördermittel unterstützt.

Anmerkung: Cordycepin ist im Extrakt des chinesisches Raupenpilzers (Cordyceps) enthalten

## **Energieschub durch Cordyceps: ein chinesisches Pilz hilft Athleten noch weiter zu kommen**

---

Der Cordyceps wächst auf tibetanischen Raupen. Heilpraktiker der Traditionellen Chinesischen Medizin behandeln damit seit etwa 1.500 Jahren Müdigkeit und andere Leiden. Chinesische Athleten erklärten nach den Olympischen Spielen 1992, dass sie ihre Siege diesem Pilz zu verdanken hätten, was das Interesse der Amerikaner am Cordyceps geweckt hat. Dort wird der Pilz meist ohne Raupen angebaut.

## **Wie wirkt der Cordyceps ?**

---

Wissenschaftler können nicht sicher sagen wie der Cordyceps zu mehr Energie und Ausdauer verhilft. Man geht von der Theorie aus, dass er dem Körper hilft seine Energie effizienter zu nutzen, indem er die Blutzufuhr zur Leber und anderen Organen erhöht und den Sauerstoffverbrauch verbessert. Die antioxidantischen Eigenschaften des Pilzes helfen anscheinend gegen Müdigkeit.

## **Forschungsergebnisse**

---

Es gibt nur eine begrenzte Anzahl von Untersuchungen des Cordyceps . Die wenigen Studien, die durchgeführt wurden, wurden von Produzenten von Nahrungsergänzungen gesponsert und die

Ergebnisse sind relativ bescheiden. Eine doppelblinde Studie, die 2002 in einem amerikanischen ernährungswissenschaftlichen Magazin ("American Journal of Clinical Nutrition") veröffentlicht wurde, untersuchte die Energie und Ausdauer von 110 gesunden Erwachsenen. Eine Hälfte von ihnen nahm täglich 3g Cordyceps zu sich, während der Rest ein Placebo verabreicht bekam. Nach 12 Wochen konnte die Cordyceps -Gruppe 2,8% länger Fahrradfahren, als vor der Einnahme des Extraktes. Bei der anderen Gruppe verschlechterte sich die Dauer ihrer Fahrradfahrten um 5,6%. In einer anderen doppelblinden Studie, die 2001 in dem amerikanischen Sportmagazin "Sports&Exercise" veröffentlicht wurde, verabreichten Wissenschaftler 30 männlichen Athleten entweder 4,5g Cordyceps täglich oder ein Placebo. Die Athleten änderten ihre Trainingsgewohnheiten nicht. Nach sechs Wochen war die Sauerstoffaufnahme der Gruppe, die Cordyceps einnahm, doppelt so hoch, wie die der Placebo-Gruppe. Durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme konnten sie effizienter trainieren. In einer anderen Studie, die 1999 im selben Magazin veröffentlicht wurde, nahmen 30 gesunde, ältere Chinesen entweder 3g Cordyceps oder ein Placebo ein. Nach sechs Wochen verbesserte sich die aerobische Kapazität der Cordyceps -einnehmenden Gruppe um 9%, was ihnen laut den Wissenschaftlern zu einem höheren Energieniveau verhalf, während sich der Energiestoffwechsel derer, die das Placebo einnahmen nicht veränderte.

Auszug des Artikels "Boost energy with cordyceps: this Chinese fungus helps athletes go further " von Rich Gravelin, August 2002, Natural Health

## Lebensinseln

---

Mein Newsletter zum Thema Lebensinseln hat – so wird in der neuesten Depesche berichtet – eine große Resonanz verursacht. Darüber freue ich mich sehr. Auf unserer Internetseite zum Thema Lebensinsel ist nun seit heute auch ein ergänzender Download der Kent-Depesche Nummer 27 verfügbar. Dort beschreibt Michael Kent noch sehr viel ausführlicher diese Vision.

Es gab schon den einen anderen Kritiker, der mir eine Email schrieb, ich hätte an Glaubwürdigkeit verloren, weil ich in meinem Newsletter auf eine noch nicht fertige Internetseite verwiesen habe. Nun, viele Leser haben diese letzte Woche noch rudimentäre Seite aufgesucht und dort einfach mal spontan eine Email mit Kommentaren verschickt.

Inzwischen ist die Seite schon etwas weiter gediehen und ich lade Sie nochmal ein, sich auf dieser Seite umzusehen. Es ist sicher auch eine gute Idee, sich auf dieser Seite zum Newsletter anzumelden. Denn die Vision nimmt Gestalt an. Sein Sie einfach von Anfang an dabei:

<http://www.lebensinsel.de/>

Auf der Lebensinsel-Seite finden Sie auch eine Seite mit den Produkten, denen das Gütesiegel Lebensinsel verliehen wird. Derzeit ist das unser Mexican Wild Yam. Auf genau dieser Seite können Sie auch die Depesche 25 downloaden:

### **Abschaffung der Antibabypille.**

Bitte machen Sie auch davon reichlich Gebrauch. Wir denken, wir können vielen Frauen helfen, auf künstliche Hormone zu verzichten.

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln