

Mangan – Ein Mineralstoff gegen Vergesslichkeit

Liebe Leserinnen und Leser,



wir werden Ihnen in den nächsten Wochen einige neue Produkte anbieten können. Und natürlich werden wir Ihnen diese neuen Produkte in kurzer Folge einzeln vorstellen. Einen Schwerpunkt werden dabei solche Produkte bilden, von denen bekannt ist, dass sie das Gedächtnis positiv beeinflussen und die kognitiven Eigenschaften verbessern. Dabei spielen verschiedene Wirkstoffe eine zentrale Rolle:

Phosphatidylserin, Mangan, Ginkgo biloba, Sibirischer Ginseng und Omega-3 und 6-Fettsäuren.

Heute stelle ich ich Ihnen das erste neue Produkt vor: Manganzitrat.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion von Nature Power

Mangan – Ein Mineralstoff gegen Vergesslichkeit

Mangan-Enzyme unterstützen den Aufbau von Kollagen, es ist an der Aktivität der Nervenbotenstoffe beteiligt, wichtig für den Glukose- und Fett-Stoffwechsel, manganhaltige Enzyme steuern den Aufbau von Sexualhormonen und spielen eine wesentliche Rolle beim Histaminabbau und wirken so entzündungswidrig.

Mangan ist ein Spurenelement und gehört als solches zu denjenigen, die neben Magnesium, Kalzium, Zink und Chrom am häufigsten fehlen. Der Bestand im Körper beträgt nur 10 – 20 mg. Mangan ist Bestandteil wichtiger Enzymsysteme im Kohlenhydrat- Fett- und Protein-Stoffwechsel. Als Cofaktor der Superoxiddismutase (SOD) schützt es die Mitochondrienmembran in den Zellen vor oxidativer Zerstörung durch freie Radikale und sichert so die Energiebereitstellung in den Zellen.

Wissenswertes zu Mangan

Mangan ist ein Spurenelement und gehört als solches zu denjenigen, die neben Magnesium, Kalzium, Zink und Chrom am häufigsten fehlen. Der Bestand im Körper beträgt nur 10 – 20 mg. Mangan ist Bestandteil wichtiger Enzymsysteme im Kohlenhydrat- Fett- und Protein-Stoffwechsel. Als Cofaktor der Superoxiddismutase (SOD) schützt es die Mitochondrienmembran in den Zellen vor oxidativer Zerstörung durch freie Radikale und sichert so die Energiebereitstellung in den Zellen.

Es hilft in einem anderen Enzymsystem (Pyruvat-Carboxylase) auch bei der Energiespeicherung. Im Enzym Arginase wirkt es bei der Ammoniak-Entgiftung mit. Die manganabhängige Glycosyltransferase ist an der körpereigenen Herstellung von Proteoglykanen des Knorpel- und Knochengewebes beteiligt. Mangan unterstützt Biotin im Kohlenhydratstoffwechsel.

Bei Epilepsie sind niedrige Manganwerte in Blut und Haar häufig.

Earl Mindell empfiehlt in seinem Buch „Die neue Vitaminbibel auf Seite 143:

“Wenn Sie unter häufig wiederkehrenden Schwindelanfällen leiden, versuchen Sie mehr Mangan mit der Nahrung aufzunehmen. Ich rate vergesslichen Leuten oder generell Menschen mit Gedächtnisproblemen, auf eine ausreichende Zufuhr von Mangan zu achten. Wer viel Milch trinkt und Fleisch isst, braucht auch mehr Mangan.“

Auswirkungen von Mangan-Mangel:

- Immunsystem: Verminderte Antikörperbildung, Immunschwäche
- Haut/Knochen/Knorpel: Knochen- und Knorpeldeformation, Verlust der Haarfärbung, Dermatitis
- Blut: Erhöhte Kalzium-, Phosphor- und Glukose-Blutwerte, Absinken des HDL-Cholesterins, Blutgerinnungsstörungen
- Drüsen: Verminderte Produktion von Sexualhormonen, geringere Fruchtbarkeit, Störungen der Spermaproduktion
- Nerven: Störungen der Nervenreizübertragungen auf Muskelzellen (Ataxie), Epilepsie, Schizophrenie
- Stoffwechsel: Störungen im Kohlenhydrat- und Fett-Stoffwechsel (Diabetiker weisen teilweise um die Hälfte reduzierte Mangan-Spiegel auf!), Appetitlosigkeit

Erhöhter Bedarf besteht bei:

Hohem Konsum von Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und phosphathaltigen Nahrungsmitteln, Alkoholismus, hoher oxidativer Belastung (z.B. Rauchen), hoher Calcium-, Eisen-, Zink- und Phosphat-Aufnahme, Schwermetallbelastung, Enzymdefekten (Phenylketonurie ...), Langzeitmedikation mit bestimmten Psychopharmaka, Asthma, Osteoporose, Arthrose, Diabetes, Epilepsie, Menstruationsbeschwerden, Schizophrenie, Wachstumsstörungen, motorischen Bewegungsstörungen, Rücken- und Bandscheiben-Beschwerden

Welche Funktionen erfüllt Mangan im Körper?

Antioxidans: Das Enzym Superoxiddismutase (SOD) bildet einen hochwirksamen Schutz gegen freie Radikale

Kollagenbildung: Mangan-Enzyme unterstützen den Aufbau von Kollagen (Gewebe-Protein)

Neurotransmitter: Mangan ist an der Aktivität der Nervenbotenstoffe beteiligt
Stoffwechsel: Der Glukose- und Fett-Stoffwechsel sind von Mangan-Enzymen abhängig

Hormone: Manganhaltige Enzyme steuern den Aufbau von Sexualhormonen

Histaminspiegel: Manganabhängige Enzyme spielen eine wesentliche Rolle beim Histaminabbau und wirken so entzündungswidrig

Blutgerinnung: Zusammen mit Vitamin K unterstützt Mangan den Vorgang der Blutgerinnung

Literaturhinweise

Uwe Gröber: Orthomolekulare Medizin, Wissenschaftl. Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart 2008

Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag 2002

Earl Mindell: Die neue Vitaminbibel Heyne Verlag 2007

Blaurock-Busch: Orthomolekulartherapie in der Praxis, Natura Med Verlag 1995

Erhöhter Bedarf besteht bei:

Hohem Konsum von Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und phosphathaltigen Nahrungsmitteln, Alkoholismus, hoher oxidativer Belastung (z.B. Rauchen), hoher Calcium-, Eisen-, Zink- und Phosphat-Aufnahme, Schwermetallbelastung, Enzymdefekten (Phenylketonurie ...), Langzeitmedikation mit bestimmten Psychopharmaka, Asthma, Osteoporose, Arthrose, Diabetes, Epilepsie, Menstruationsbeschwerden, Schizophrenie, Wachstumsstörungen, motorischen Bewegungsstörungen, Rücken- und Bandscheiben-Beschwerden

Mexican Wild Yam - Neugestaltung unserer Webseite

Für unseren Bestseller hatten wir ja schon seit längerer Zeit einen eigenen Internetauftritt gestaltet. In den letzten Tagen wurde die Neugestaltung dieser Seiten abgeschlossen. Inhaltlich unverändert zeigt sich die Webseite aus der Außenansicht in einem neuen Gewand.

"Innerlich" hat sich etwas mehr verändert. Das ist zunächst ziemlich technisch und für Sie im Moment nicht von Bedeutung. Doch die technische Verbesserung erlaubt uns nun, einige neue Vorhaben in Angriff nehmen zu können:

Wir haben eine erfahrene Heilpraktikerin gewinnen können, welche dort auf diesen Seiten ein Forum für Frauen betreuen wird, um Antworten rund um Mexican Wild Yam liefern zu können. Sehr viele Kundinnen fordern seit langem ein Forum, wo sie sich mit anderen Frauen über Mexican Wild Yam austauschen können. Wir sind zusätzlich im Gespräch mit einer Ärztin, die

dann ebenfalls im Forum zur Beantwortung von Fragen zu Verfügung stehen wird.

Der Auftrag zur Einrichtung des Forums ist erteilt. Die Programmierer und Webdesigner müssen nun den nächsten Schritt tun und die technische Einrichtung bereitstellen. Ich werde Sie informieren, sobald es losgeht.

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