

Kunden fragen uns – Wir suchen Antworten

Liebe Leserinnen und Leser,



Wir bekommen fast täglich Emails von Kunden mit vielen Fragen. Viele Fragen sind sehr persönlich. Doch manchmal gibt es durchaus Fragen, deren Antworten für viele von Ihnen interessant sein könnten. Heute bekommen Sie von mir die Zusammenfassung von drei neueren Forschungsergebnissen und 2 Fragen von Kunden.

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

Ihre Newsletter-Redaktion von Nature Power

Grauer Star – Erhöhen Antidepressiva das Risiko?

Kanadische Forscher der Universität Vancouver haben herausgefunden, dass Antidepressiva aus der Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) zu einer Linsentrübung (Grauer Star, Katarakt) beitragen können. Sie werteten die Daten von über 18.000 Patienten aus, die an einem Grauen Star litten, und verglichen sie mit 188.000 gesunden Personen. Das Ergebnis wurde im März 2010 in der Fachzeitschrift Ophthalmology veröffentlicht. Danach erhöhte der Wirkstoff Fluvoxamin das Risiko um 39 %, Venlafaxin um 33 % und Paroxetin um 23 %. Keinen Einfluss auf das Katarakt-Risiko hatten Fluoxetin, Citalopram oder Sertalin.

Noch ist der genaue Zusammenhang unklar; es ist auch nicht ausgeschlossen, dass Menschen mit Grauem Star vermehrt zu Depressionen neigen. Das würde die Ergebnisse eventuell verfälschen (jedoch nicht die abweichenden Effekte der verschiedenen Wirkstoffe erklären).

Antidepressiva sind ja auch sonst ins "Gerede" gekommen. Aber das ist gelegentlich mal einen eigenen Gesundheitsbrief wert.

Rückenschmerzen - Wirksamkeit von Akupressur wissenschaftlich belegt

Das von Krankenkassen und Ärztenverbänden getragene Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in Köln ist für seine kritischen

Bewertungen von Medikamenten und Therapieverfahren bekannt.

Umso glaubwürdiger ist es, wenn die Experten ein positives Urteil abgeben - so wie im März 2010, als sie aufgrund wissenschaftlicher Analysen den Nutzen der Akupressur gegen chronische Rückenschmerzen hervorhoben. Weltweit gebe es bisher zwar erst fünf Studien mit insgesamt 670 Teilnehmern, die wirklich wissenschaftlichen Kriterien entsprächen, doch aus ihnen lasse sich bereits ablesen, dass u. a. die Behandlung von Akupressurpunkten und die so genannte Thai-Massage sehr effektiv seien (Schmerzreduktion um bis zu 75 %).

Kein Effekt ergab sich den Studien zufolge durch die Fußreflexzonenmassage.

Darmkrebs - Mit Vitamin B6 beugen Sie vor

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist an über 100 Stoffwechselreaktionen beteiligt und senkt offensichtlich das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Das ergab eine zusammenfassende Auswertung von insgesamt 13 Studien, die Forscher des staatlichen Karolinska-Instituts in Stockholm/ Schweden im März 2010 in der Zeitschrift des amerikanischen Ärzteverbandes (JAMA) präsentierten. Solche „MetaAnalysen“ sind wissenschaftlich wesentlich genauer und aussagekräftiger als einzelne Studien. Den neuen Daten zufolge kann eine gute Vitamin B6-Versorgung Ihr Darmkrebsrisiko um bis zu 48 % senken. Bewertet wurde dabei der Spiegel des Vitamins im Blutserum. Als optimal gelten Werte von 3 bis 9 ng/l.

Wie kann man wie man eine Insulinresistenz sinnvoll "aufbrechen"?

Ein Kunde fragt uns: Wie kann man eine Insulinresistenz sinnvoll „aufbrechen“?

Zunächst: Was ist eine Insulinresistenz?

Unter der Insulinresistenz versteht man ein vermindertes Ansprechen der Zellen des menschlichen Körpers auf das Hormon Insulin. Vor allem die Muskulatur, die Leber und das Fettgewebe reagieren weniger empfindlich gegenüber dem Hormon Insulin.

Diese reduzierte Sensibilität der Körperzellen auf Insulin beeinträchtigt die Wirkung sowohl von körpereigenem als auch von gespritztem Insulin.

Den Begriff der Insulinresistenz gibt es seit den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts. Man war der Meinung, dass die Bauchspeicheldrüse bis zu 200 Einheiten Insulin ausschütten könne und definierte als "schwere Insulinresistenz" einen Insulinbedarf von mehr als 200 I.E. über mehrere Tage, um normale Blutzuckerwerte zu erreichen.

Obwohl inzwischen klargestellt wurde, dass eine normale physiologische Insulinproduktion zwischen 20 und 40 Einheiten beträgt, wird diese alte Definition weiter als sinnvoll erachtet, um damit Patienten mit schweren, ungewöhnlichen Insulinresistenzproblemen abzugrenzen.

Seit 1985 wurde der Begriff allgemeiner gefasst und bezeichnet ein vermindertes Ansprechen der Zellen des menschlichen oder tierischen Körpers auf Insulin.

Am frühen Vormittag ist die Insulinresistenz im Tagesverlauf am höchsten. Oft gibt es auch am späten Nachmittag einen zweiten, weniger hohen Anstieg der Insulinresistenz.

Die Insulinresistenz ist die Hauptursache des Typ-2-Diabetes. Die genauen Mechanismen, welche zur Insulinresistenz im Menschen führen, sind derzeit weitgehend unverstanden, werden aber intensiv erforscht.

In diesem Zusammenhang werden neben einer polygenetischen Prädisposition eine Reihe von sekundären umweltbedingten Faktoren diskutiert. Hierzu zählen Adipositas (Fettleibigkeit), metabolische Faktoren, Alter und Mangel an körperlicher Aktivität. Nicht von allen Wissenschaftlern wird der Einfluss von kohlenhydratreichen Lebensmitteln mit einem hohen Glykämischen Index akzeptiert.

Die Insulinresistenz des Typ-2-Diabetikers wird vor allem durch Übergewicht und Bewegungsmangel ausgelöst.

Genetische Faktoren sind bei der Insulinresistenz auch im Spiel. Bei Personen gleichen Alters, gleichen Geschlechtes, gleichen Körpergewichtes und gleicher Größe, gleicher Kalorienzufuhr und gleicher körperlicher Aktivität kann es trotzdem zu einer unterschiedlichen Wirkung des Insulins an den Zielzellen kommen. Diese Unterschiede beruhen wahrscheinlich auf erblichen Faktoren.

Die Insulinresistenz kann auch durch Medikamente erhöht werden. So kann Cortison als einer der Gegenspieler des Insulins dessen Wirksamkeit abschwächen.

Infektionskrankheiten können die Insulinresistenz erhöhen.

Und ab hier unsere Antwort an den Kunden:

Während man früher annahm, dass eine Fettzelle nur Fett speichern würde, weiß man heute, dass die Fettzelle metabolisch sehr aktiv sein kann. Je größer sie wird und je mehr davon vorhanden sind, desto mehr Zytokine und sogenannte Adipokine werden gebildet. Besonders die Fettzellen aus Bauch und Taille sind sehr aktiv. Wir wissen noch nicht genau was da alles passiert und wie, jedoch ist sicher, dass die Fettzellen in ständiger Verbindung mit den verschiedenen Organen sind und einen entscheidenden Teil zur interzellulären Kommunikation beitragen.

Wächst die Zahl der Fettzellen und ihre Größe, werden mehr Botenstoffe ausgeschüttet und der Stoffwechsel wird mit negativen Folgen aus dem Gleichgewicht gebracht. Der Blutdruck kann sich erhöhen, Entzündungen an den Gefäßwänden treten auf und die Wirkung von Insulin wird geschwächt. Bis der Übergewichtige die Auswirkungen dieser Stoffwechsellerschiebungen (von denen wir bislang nur einen Teil kennen) spürt, kann viel Zeit vergehen. Ein Zeichen, dass etwas aus dem Ruder gelaufen ist, ist z.B. die Insulinresistenz.

Jedoch ist der Prozess umkehrbar. Wenn man weniger isst und sich mehr bewegt, werden die Fettzellen weniger und kleiner und die Produktion der Adipokine verringert sich von allein. Um die Insulinresistenz wirkungsvoll zu durchbrechen, gilt es die Eßgewohnheiten radikal umzustellen und unbedingt mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Alles was beim Abnehmen hilft ist geeignet, um die Insulinresistenz zu verringern.

Bei Diabetikern besteht z.B. ein relativer Mangel an Chrom und Vitamin B3, z.B. Bestandteile unseres Produktes DiabetesPlus. Das Produkt EBD16 Adipositas kann beim Gewichtverlust

unterstützen und auch ein Vitamin B-Komplex kann hilfreich sein, außer es liegt eine Nierenschädigung vor.

Manchmal kann auch Heilfasten gute Erfolge bringen, aber dann bitte nur unter Aufsicht eines Arztes oder erfahrenen Therapeuten.

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