

Wissenswertes und Heilsames: Nachrichten zu Vitalstoffen (7)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie einige Meldungen zu neuen Forschungsergebnissen. Es geht dabei um Coenzym Q10, Vitamin D, Ballaststoffen und Vitamin E.

Wichtig: Damit Sie uns finden: Unsere Homepage finden Sie ab sofort unter einer neuen Adresse: "naturepower.eu" statt "ch".

eu

Norwegische Studie belegt Wirkung von Coenzym Q 10 bei Herzinsuffizienz

Eine neue randomisierte Doppelblindstudie-Studie vom Herzzentrum der Universitätsklinik Kopenhagen unter der Leitung von Svend Aage Mortensen zeigte, dass mit Coenzym Q10 die Sterblichkeitsrate von Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz etwa halbiert werden konnte. Mortensen präsentierte die Ergebnisse auf der Fachtagung „Heart Failure“ 2013. Mortensen forscht zusammen mit Karl Folkers bereits seit den Achtzigerjahren über Coenzym Q10.

420 Patienten (NYHA III oder IV) wurden in zwei Gruppen geteilt (Verumgruppe 202, Plazebogruppe 218). Die Verumgruppe erhielt neben der pharmakologischen Therapie zusätzlich dreimal täglich 100 mg Coenzym Q10. Primärer Langzeit-Endpunkt war die Zeit bis zum ersten großen Herz-Kreislauf-Zwischenfall. Der Beobachtungszeitraum betrug zwei Jahre. Nach drei Monaten zeigte sich für die Coenzym-Q10-Gruppe ein Trend zu reduzierten NT-proBNP-Spiegeln. Nach zwei Jahren zeigte diese Gruppe eine signifikante Verbesserung der NYHA-Klassifikation. In der Coenzym-Q10-Gruppe kam es bei 20 Pat. (14%) zu einem primären Endpunkt, in der Plazebogruppe bei 55 Pat. (25%). Die Sterblichkeitsrate bzw. die Notwendigkeit für einen Klinikaufenthalt war signifikant niedriger in der Q10-Gruppe. Auch die Gesamtmortalität war in der Q10-Gruppe niedriger (18 gegenüber 36 in der Plazebogruppe).

Die Studienautoren treten aufgrund der Ergebnisse eindeutig für die Q10-Supplementierung als Teil der Therapie von Patienten mit Herzinsuffizienz ein. Speziell bei Patienten, die orale Antikoagulantien einnehmen, sollten aber unter Q10 die INR-Werte kontrolliert werden.

Mortensen SA, Kumar A, Dolliner P, et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. Results from the Q-SYMBIO study.

[Link zu Coenzym Q10 im Nature Power Online-Shop](#)

LDL-Cholesterinwerte im Winter erhöht

In einer prospektiven Evaluation der Lipidprofile von 227.359 Patienten zeigte sich, dass in den Wintermonaten LDL-Cholesterinwerte >130 mg/dl um 8% häufiger waren als in den Sommermonaten. Das stimmt laut Dr. Filipe A. Moura mit der Beobachtung überein, dass Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere kardiovaskuläre Ereignisse in den Wintermonaten häufiger sind.

Warum die LDL-Spiegel im Winter höher sind, sei bisher noch unbekannt. Zu den möglichen Ursachen gehören Änderungen der Lebensweise (bei vielen geringere körperliche Aktivität im Winter), veränderte Ernährung (mit höherem Fettgehalt), aber auch die geringere Vitamin-D-Produktion – von Vitamin D wisse man, dass es das Verhältnis LDL- zu HDL-Cholesterin verbessere.

Weitere Forschungen dazu sind erwünscht. Schon jetzt lasse sich aber daraus eine Empfehlung ableiten, meint Dr. Vera Bittner, Kardiologin an der University of Alabama in Birmingham: Risikopatienten sollten in den Wintermonaten die Fettaufnahme in der Nahrung drosseln. Den Arztkollegen gibt Moura den Tipp, Borderline-Cholesterin-Patienten im Winter evtl. enger zu überwachen. Zudem sollte speziell in den Wintermonaten eine Supplementierung mit Vitamin D erwogen werden.

Die Untersuchung verwendete Datenmaterial aus Brasilien – nach Ansicht von Moura sind die Werte für USA oder Europa, wo die Klimaunterschiede zwischen Sommer und Winter extremer sind, vermutlich noch deutlicher ausgeprägt.

Moura FA, Dutra-Rodrigues MS, Cassol AS, et al. Impact of seasonality on the prevalence of dyslipidemia a large population study.

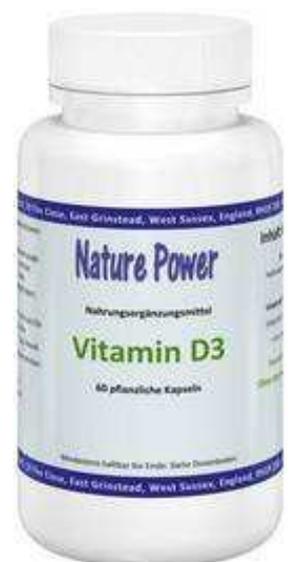
[Link zu Vitamin D3 im Nature Power Online-Shop](#)

Anzeige

NTP33: Vitamin D3 (Cholecalciferol) - Preis: 11,95 €

Vitamin D hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen und ist für eine ausreichende Knochendichte erforderlich. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskel- funktion benötigt. Für Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und für den Einbau von Calcium in die Knochen ist Vitamin D erforderlich. Vitamin D ist für die Zellteilung und die körpereigene Abwehr wichtig.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 –



Cholecalciferol - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Nach der Aufnahme aus Nahrungsmitteln oder der Synthese in der Haut wird das Vitamin in der Leber in eine Speicherform umgewandelt. Bei Bedarf verwandelt es die Niere in seine aktive Form. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung. Nach neueren Erkenntnissen ist Vitamin D3 signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.

Bestellen und mehr Informationen

Ballaststoffe – Schutzfunktion vor Asthma

Mit der Veränderung der Ernährungsgewohnheiten in der westlichen Welt in den letzten 50 Jahren nahm die Entwicklung von allergischem Asthma deutlich zu. Nun konnte ein Forscherteam am Universitätsspital Lausanne in einer Untersuchung mit Mäusen nachweisen, dass das Fehlen von Pflanzenfasern das Entstehen allergischer Entzündungsreaktionen in der Lunge begünstigt. Pflanzenfasern aus der Ernährung (d.h. vor allem Obst und Gemüse) werden durch die Darmbakterien fermentiert, wodurch Fettsäuren ins Blut gelangen, die die Immunantwort in der Lunge beeinflussen. (Dass der Anteil an Pflanzenfasern in der Nahrung in der Vorbeugung von Darmkrebs wesentlich ist, ist bereits länger bekannt.) Prof. Benjamin Marsland erläutert, dass die Schutzfunktion auf einer mehrstufigen Reaktionskette basiert. Die zu kurzkettigen Fettsäuren fermentierten Pflanzenfasern gelangen ins Blut und beeinflussen die Reifung von Immunzellen im Knochenmark. Weitere Untersuchungen sind vom Team um Marsland geplant.

Trompette A, Gollwitzer E, Marsland BJ, et al. Gut microbiota metabolism of dietary fiber influences allergic airway disease and hematopoiesis through GPR41. Nature Medicine. doi: 10.1038/nm.3444

Wir empfehlen Flohsamenschalen in Kapseln zur regelmäßigen Einnahme von Ballaststoffen

Vitamin E kann die Alzheimer-Entwicklung verlangsamen

In einer randomisierten Untersuchung an älteren Veteranen mit leichtem bzw. mäßigem Morbus Alzheimer konnte gezeigt werden, dass durch die Supplementierung mit Vitamin E das Fortschreiten der funktionalen Beeinträchtigung signifikant verlangsamt werden konnte. Die Studie verglich drei Gruppen (nur Vitamin E / Vitamin E und Memantin / nur Memantin) jeweils mit einer Placebogruppe. Keine Veränderung zeigte sich in allen Gruppen bei den kognitiven Funktionen.

Mary Sano von der Icahn School of Medicine at Mount Sinai in New York City, eine der StudienautorInnen, sagte, die Ergebnisse seien aussagekräftig genug, um eine Empfehlung zur Supplementierung von Vitamin E bei leichtem bis mäßigem Alzheimer zu rechtfertigen. Sie betonte ausdrücklich, dass sich bei einem Beobachtungszeitraum von über zwei Jahren die eingesetzte Dosierung von Vitamin E als sicher erwiesen habe (ganz im Gegensatz zur Miller-Meta-Analyse von 2005!). Bereits 2008 war eine Studie publiziert worden, die ebenfalls einen Nutzen der Vitamin-E-Supplementierung bei Alzheimer nachwies (siehe dazu www.medpagetoday.com/MeetingCoverage/AAN/9134).

Manche Fragen bleiben offen, so ist beispielsweise unklar, warum bei Kombination von Vitamin E

und Memantin das Vitamin seine Wirkung offenbar nicht entfalten konnte. In allen drei Verumgruppen traten häufiger als in den Placebo-Gruppen Infektionen und Infestationen auf, in der Kombi-Gruppe mehr Fälle von Lungenentzündung. Die Studie umfasste zudem fast ausschließlich Männer, die Wirkung bei Frauen könnte unterschiedlich sein. Daher seien weitere Untersuchungen wünschenswert.

Dysken MW, Sano M, Asthana S, et al. Effect of vitamin E and memantine on functional decline in Alzheimer disease: the TEAM-AD VA cooperative randomized trial. JAMA. 2014 Jan 1;311(1):33-44. doi: 10.1001/jama.2013.282834.

Hier finden Sie Vitamin E im Nature Power Online-Shop

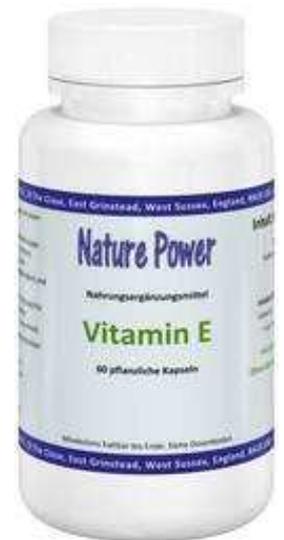
Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Anzeige

NTP34: Vitamin E (d-Alpha-Tocopherol) - Preis: 14,90 €

Vitamin E ist ein wertvolles Antioxidans, es schützt die Zellen und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Es hilft, die zelluläre Immunität älterer Menschen zu verstärken.

Das natürliche Vitamin E (d-Alpha-Tocopherol) zeichnet sich durch eine zwei- bis dreimal so hohe biologische Aktivität aus wie das synthetische dl-Alpha-Tocopherol. Vitamin E ist Bestandteil aller biologischen Membranen und man nimmt an, es könnte das wichtigste fettlösliche Antioxidans im Körper sein. Vitamin E verbraucht sich bei Reaktionen mit freien Radikalen und kann durch Vitamin C regeneriert werden. Es verhindert die Oxidation von Fetten ebenso wie die von Vitamin A und C, von Selen und zwei Schwefelaminosäuren. Das fettlösliche Vitamin E ist ein sehr wichtiges und wertvolles Antioxidans. Es erhöht die Stabilität von Geweben und Membranen im gesamten Körper, in dem es Schutz vor freien Radikalen bietet. Darüber hinaus ist Vitamin E bedeutsam für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen, für die Abwehrkräfte und das Sehvermögen. Vitamin E schützt bei Alterung, verringert die Agglutination der Blutplättchen und verlängert die Blutungsdauer.



Bestellen und mehr Informationen



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und

Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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