

Vitalstoff Journal

Wissenswertes und Heilsames: Nachrichten zu Vitalstoffen (9)

Liebe Leserinnen und Leser,



Langjährige Abonnenten wissen, dass ich immer mal wieder über neuste Forschungsergebnisse zu Vitalstoffen berichte. Heute habe ich Informationen zu **Curcumin**, Vitamin B und Omega-3-Fettsäuren.

Zusätzlich möchte ich auf ein neues Sonderangebot hinweisen:

Carotinoide-Mischung mit Dunaliella salina (2,5% Betacarotin), Tagetes-Extrakt (5% Lutein), Tomaten-Extrakt (5% Lycopin) und Tagetes-Extrakt (5% Zeaxanthin). Die Experten unter Ihnen wissen um die Bedeutung dieser Wirkstoffe.

NTP44: Carotinoide (Mischung) - Preis: 9,75 € statt bisher 13,75 €

Carotinoide Mix mit Anthocyanen kann Zellen im Körper vor freien Radikalen schützen, das Immunsystem stimulieren sowie die Gesundheit von Augen, Haut und Haaren fördern. Als **Carotinoide** bezeichnet man eine umfangreiche Klasse an natürlichen Farbstoffen, die eine gelbe bis rötliche Färbung verursachen.

Carotinoide sind rein pflanzlicher Herkunft und bilden zusammen einen orthomolekularen Komplex. Sie können Gewebe und Zellen im Körper schützen, das Immunsystem stimulieren sowie die Gesundheit von Augen, Haut und Haaren fördern. Die enthaltenen Anthocyane stellen die größte Gruppe an wasserlöslichen Farbpigmenten mit dem Farbspektrum rot, violett, blau bis schwarz im Pflanzenreich dar. Sie können Zellen und Gewebe schützen sowie eine gute Sehleistung der Augen unterstützen. **Carotinoide** zählen zu den Terpenen. Sie kommen vor allem in den Chromoplasten und Plastiden der Pflanzen, in Bakterien, aber auch in der Haut, in der Schale und im Panzer von Tieren sowie in den Federn oder im Eigelb der Vögel vor, wenn die betreffenden Tiere mit ihrer Nahrung farbstoffhaltiges Pflanzenmaterial aufnehmen. Denn nur Bakterien, Pflanzen und Pilze sind in der Lage, diese Pigmente zu synthetisieren. Es sind mittlerweile 800 verschiedene **Carotinoide** identifiziert. Das bekannteste und am häufigsten vorkommende Carotinoid ist das -Carotin (Karotte), das auch als **Provitamin A** bekannt ist. Unser **Beta-Carotin** stammt aus einer natürlichen Quelle, ist also nicht synthetisch.

Curcumin kann Darmkrebs ohne Chemotherapie stoppen

Das Gewürz **Curcumin** kann bei Darmkrebs die Wucherungen der Zellen stoppen. Täglich acht Gramm **Curcumin** kann bei bereits erkrankten Patienten außerdem einer Chemotherapie vorbeugen. Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in den westlichen Ländern.

Curcumin wird aus der Gelbwurzel gewonnen und ist vor allem in Indien verbreitet. **Curcumin** ist sowohl Farbstoff als auch Gewürz. **Curcumin** ist ein gelb-oranger Farbstoff, der in Margarine oder Senf für die typische Farbe sorgt. Gleichzeitig ist **Curcumin** ein Gewürz und wesentlicher Bestandteil von Currypulver. Das aus der Gelbwurzel gewonnene **Curcumin** spielt aber auch eine wichtige Rolle in der Darmkrebsvorsorge. In Studien wurde nachgewiesen, dass durch das Gewürz die Selbstzerstörung der Zellen aktiviert wurde.

Bei Versuchen konnte das **Curcumin** die Zellproliferation (Zellwachstum und Zellteilung) hemmen. Gleichzeitig wurde die sogenannte Apoptose (gezielter Zelltod) aktiviert. Dieser programmierte Zellselbstmord wird etwa von Immunzellen ausgelöst. Im Fall der Darmkrebszellen war allerdings **Curcumin** der Anreiz, dass sich die Zellen selbst zerstörten, so eine Studie der kanadischen Dalhousie University.

Maximal 8 Gramm **Curcumin** kann der Mensch zu sich nehmen. Diese Dosis kann bei Darmkrebspatienten eine vorbeugende Maßnahme für eine Chemotherapie sein, so eine Studie der Universität von Washington.

Die genauen Ursachen von Darmkrebs sind unbekannt. Nach Schätzungen der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) erkranken mehr als 65.000 Menschen in Deutschland an der Krankheit. Die Forschung zeigt dennoch gewisse Risikofaktoren auf. So tritt die Krankheit meist bei Personen über 50 Jahren auf, im Durchschnitt ist die Person bei Diagnosestellung 72 Jahre alt. Darmpolypen und Vorbelastungen in der Familie sind weitere Indizien für eine mögliche Erkrankung, genauso wie eine jahrelange Entzündung des Dickdarms wie bei Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn.

Neben der genetischen Belastung hängt ein mögliches Risiko auch vom Lebensstil ab. Studien deuten darauf hin, dass Rauchen oder eine Ernährung mit viel rotem Fleisch und tierischem Fett und wenig **Kalzium**, Folsäure und Ballaststoffen das Risiko einer Darmkrebs-Erkrankung erhöhen, so die amerikanische Darmkrebsvereinigung.

im Online-Shop von

Nature Power

Vitamin B-Kur vermindert Stress

Eine neue Studie australischer Forscher in der Wissenschaftszeitschrift „Human Psychopharmacology“ hat gezeigt, dass eine erhöhte Zufuhr von Vitamin B zu einer deutlichen Verminderung der Stressbelastung beitragen kann.

Im Rahmen der neuen Untersuchung bestimmte das Team um Professor Con Stough von der Swinburne University of Technology in Melbourne zunächst die Persönlichkeit, die Arbeitsbelastung, den Gemütszustand und die Ängste und Sorgen der insgesamt 60 Teilnehmer. Die Probanden nahmen danach zum einen hochdosierte Vitamin-B-Präparate und zum anderen

Placebos ein.

Nach 30 beziehungsweise 90 Tagen wurden die Studienteilnehmer erneut untersucht. Nach drei Monaten berichteten die Teilnehmer der Vitamin-B-Gruppe von einer weitaus geringeren Stressbelastung als noch zu Beginn der Studie. Tatsächlich sank das Stressniveau der Testpersonen um fast 20 Prozent. Die Placebo-Gruppe wies dagegen keine deutlichen Veränderungen auf, so Stough.

Obwohl eine Studie dieser Art noch nicht durchgeführt worden war, ist das Untersuchungsergebnis in Anbetracht der Schlüsselrolle von Vitamin B im Bereich der kognitiven Funktionen für die Forscher nicht wirklich überraschend.

„Vitamin B ist in unverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Bohnen und Vollkorn, zu finden und ist als integraler Bestandteil der Synthese von Neurotransmittern verantwortlich für das psychische Wohlbefinden“, sagt Stough. „Viele Menschen nehmen nicht genug Vitamin B über die Nahrung auf und schlucken zusätzlich Vitaminpräparate.“

In Australien nimmt die Arbeitsbelastung stetig zu, was sich deutlich auf das Wohl der Mitarbeiter, der Unternehmen und der gesamten Gemeinschaft auswirkt. „Wir müssen alles Mögliche tun, um den Arbeitsstress zu vermindern“, meint Stough.

„Wenn unser Stressniveau sinkt, leiden wir weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angstzuständen. Vermindern Unternehmen die Stressbelastung ihrer Arbeitnehmer, können sie mit hoher Wahrscheinlichkeit mit einer Erhöhung der Produktivität und einer Minimierung stressbedingter Ausfälle rechnen.“

im Online-Shop von

Nature Power

Omega-3-Fettsäuren schützen Gehirn vor dem Schrumpfen

Gesunde Ernährung wirkt dem geistigen Abbau entgegen: Eine Ernährung, die reich ist an Omega-3-Fettsäuren und bestimmten Vitaminen kann offenbar den Gehirnabbau im Alter bremsen und den Geist fit erhalten. Das haben US-amerikanische Forscher in einer Studie an 104 älteren Menschen festgestellt. Bei Versuchsteilnehmern, deren Blut viele Omega-3-Fettsäuren sowie die **Vitamine** C, D, E und B enthielt, fanden sie ein höheres Gehirnvolumen als bei Teilnehmern mit geringeren Werten. Außerdem hätten diese Probanden auch in Gedächtnistests besser abgeschnitten, berichten die Wissenschaftler im Fachmagazin "Neurology".

Vorhergehende Studien zeigten bereits, dass Omega-3-Fettsäuren positiv auf das Herz-Kreislaufsystem wirken. Menschen, die viele dieser ungesättigten Fettsäuren zu sich nehmen, sterben seltener an Herzinfarkten. Omega-3-Fettsäuren und **Vitamin D** finden sich vor allem in fettreichen Fischarten. Die als Nervenvitamine geltenden B-**Vitamine**, und die zellschützend wirkenden **Vitamine** C und E sind besonders reichlich in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten.

Dass Omega-3-Fettsäuren und **Vitamine** auch auf das Gehirn wirken, habe man nun nachgewiesen. Die Werte dieser Substanzen im Blut der Probanden seien zu einem signifikanten Anteil für Abweichungen im Gehirnvolumen und in der geistigen Fitness verantwortlich, sagt Studienautor Gene Bowman von der Oregon Health & Science University in Portland. Beim Gehirnvolumen mache der Einfluss der Ernährung gut ein Drittel aus, bei der geistigen Leistungsfähigkeit immerhin noch 17 Prozent. Andere Faktoren wie Alter, Bildungsstand oder der

Blutdruck spielen aber ebenfalls eine wichtige Rolle für die geistige Fitness und den Zustand des Gehirns, wie die Forscher betonen.

"Diese Ergebnisse müssen noch durch weitere Studien bestätigt werden, aber es ist sehr aufregend darüber nachzudenken, dass Menschen ihre Gehirne potenziell vor dem Schrumpfen bewahren könnten und sie funktionsfähig erhalten, indem sie einfach ihre Ernährung anpassen", sagt Bowman.

Bei Versuchsteilnehmern, deren Ernährung viele sogenannte Trans-Fettsäuren enthielt, fanden die Forscher negative Folgen: Diese Probanden hatten häufiger ein geringeres Gehirnvolumen und hätten auch in den Gedächtnistests schlechter abgeschnitten, berichten Bowman und seine Kollegen. Trans-Fettsäuren finden sich vor allem in gehärteten Fetten von Fertiggerichten und anderer industriell vorgefertigter Nahrung.

Für ihre Studie hatten die Forscher 104 Versuchsteilnehmer mit einem Durchschnittsalter von 87 Jahren untersucht. Alle Probanden waren gesund und wiesen wenig Risikofaktoren für eine Demenz oder andere Formen des geistigen Abbaus auf. Die Wissenschaftler entnahmen den Probanden Blut und bestimmten darin die Gehalte der wichtigsten Nährstoffe, sowie von Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen. Außerdem unterzogen sich alle Studienteilnehmer verschiedenen Tests ihrer geistigen Leistungen. Das Gehirnvolumen erfassten die Forscher mittels Magnetresonanztomografie (MRT).

Die Studie sei die erste, die anhand der Blutwerte aller Nährstoffe den Einfluss der Ernährung auf das Gedächtnis und das Gehirnvolumen untersuche, sagen die Forscher. Bisherige Studien hätten immer nur einen oder ein paar Nährstoffe und **Vitamine** analysiert oder die Ernährung der Probanden mittels Fragebögen abgefragt. Das sei aber nicht immer genau, da ältere Menschen häufig die Nährstoffe von Lebensmitteln nur noch zum Teil aufnehmen.

-Öl im Online-Shop von Nature Power

OT-CMO: Clean-Me-Out Darmreinigung (Set) - Preis: 298,00 € statt 398,00 €

Clean-Me-Out - Das komplette Set für den "Königsweg zur Gesundheit". Seit 10 Jahren unser erfolgreichstes Gesundheitsprogramm. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich zur Fastenzeit ein gutes Stück natürliche Gesundheit - Aktuell besonders günstig als Jubiläums-Sonderangebot.

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine wie **Mineralstoffe**, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und **Vitamine** für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden. Durch die „moderne“ Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen könnte unser Darm mit abgelagerten Substanzen belastet und geschädigt sein. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe enthält, könnte der Darm träge werden und die Nahrungsreste nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern.

Im Januar, Februar und März zum Jubiläumspreis: Sie sparen 100,00 €.

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



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 | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln