

Für Sie entdeckt - Wissenwertes kurz und bündig (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich habe wieder einige Meldungen entdeckt, die vielleicht für Sie interessant sind.

Drei besonders immunstärkende Heilpflanzen

Das Leben in der Natur muss sich ständig vor den Elementen und vor Umweltstressoren schützen. Dazu zählen dramatische Wetterveränderungen, Mikroorganismen, UV-Licht und vieles mehr. Kräuter und Pflanzen haben kräftige antimikrobielle und antioxidative Eigenschaften entwickelt, die ihnen bessere Überlebenschancen gewähren. Wenn wir diese Kräuter und Pflanzen essen, profitieren wir von der immunstärkenden Anpassung. Gute Beispiele dafür sind Knoblauch, Oregano und **Ingwer**.

Knoblauch: Auch wenn Knoblauch etwas streng schmeckt, er zählt zu den natürlichen Antibiotika. Wegen der kräftigen schwefelhaltigen Nährstoffe und Immunstimulatoren gilt er als Superfood. Der tägliche Verzehr von Knoblauch kann das Beste sein, das Sie gegen Infektion und entzündungsbedingte Krankheiten tun können. Knoblauch enthält über 100 biologisch aktive Komponenten, darunter Alliin, Allicin, Allinase und besondere Schwefelverbindungen. Wird Knoblauch zerdrückt oder zerkaut, werden das Alliin und das Enzym Allinase zusammengebracht; in einer chemischen Reaktion entsteht das Allicin. Allicin und Schwefelverbindungen sind kräftige antibiotische, antivirale und antimykotische Wirkstoffe, die das Immunsystem auf Touren bringen. Darüber hinaus wird Knoblauch auch zur Senkung von Blutdruck und Cholesterinspiegel sowie zur Unterstützung von Prävention und Heilung von Krebs eingesetzt. Forscher haben entdeckt, dass Knoblauch krankheitsverursachende Bakterien wirksamer ausschaltet als die häufig verschriebenen Antibiotika Penicillin und Tetracyclin. Er ist auch sehr wirksam gegen Viren und Hefen wie Candida. Und er kann Tumorzellen in Magen, Dickdarm, Brust und Prostata zerstören. Die Schwefelverbindungen helfen zudem, den Körper von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei und Aluminium zu entgiften.

Oregano: Oreganoöl ist ein ungewöhnlich starkes natürliches Antibiotikum. In einer neueren Studie erwies es sich als signifikant besser als alle 18 Antibiotika, die derzeit zur Behandlung einer MRSA-Infektion angewendet werden. Das starke Phenol-Antioxidans zerstört Bakterien, Viren und Hefen. Nach einer Bewertung des US-Gesundheitsministeriums ist die antioxidative Wirkung drei bis 20 Mal höher als die anderer Kräuter. Oregano wirkt vier Mal stärker antioxidativ als

Blaubeeren, zwölf Mal stärker als Orangen und 42 Mal stärker als Äpfel. Traditionell wird Oreganoöl als Desinfektionsmittel verwendet, als Mittel gegen Ohren-, Nasen- und Hals-Rachen-Infektionen, Kandidose und andere bakterielle oder virale Erkrankungen. Oreganoöl ist stärker als das getrocknete Kraut, aber auch das zeigt noch eine sehr gesunde Wirkung. Studien haben gezeigt, dass das Carvacrol, ein Phenol-Antioxidans im Oregano, starke entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkung entfaltet, wenn es dem Essen zugegeben oder als Ergänzungsmittel eingenommen wird. Oregano enthält auch Rosmarinsäure, die sehr starke krebsbekämpfende Eigenschaften besitzt.

: Dieses unglaubliche Superfood steht in der Liste der Antioxidantien auf Platz 13. **Ingwer** enthält mehrere flüchtige Öle, die ihm seinen charakteristischen Geschmack und Duft verleihen: Zingeron, Shogaol und Gingerol. Diese Öle wirken kräftig antibakteriell, antiviral, antimykotisch und antiparasitisch. Zusätzlich hemmt **Ingwer** die Bildung von Krebszellen und stärkt die angeborene Fähigkeit des Körpers, bereits vorhandene Krebszellen zu zerstören. **Ingwer** gilt als Karminativum (Blähungen verhindernd) und als spasmolytisch (den Darmtrakt beruhigend), gleichzeitig regt es die Darmbewegungen an. **Ingwer** mindert Übelkeit bei Fieber, Reisekrankheit und das Gefühl des »morgendlichen Krankseins«. Darüber hinaus unterstützt er die Gallebildung und ist damit besonders hilfreich bei der Fettverdauung. **Ingwer** ist auch ein wichtiges Element natürlicher Linderung von Entzündungen und Schmerzen. Eine Verbindung, das so genannte 6-Gingerol, hemmt nachweislich signifikant die Bildung von Stickstoffmonoxid, einem hochreaktiven Stickstoffmolekül, das sehr schnell das gefährliche freie Radikal Peroxynitrit bildet. Und schließlich trägt **Ingwer** im Körper zum Schutz der **Glutathion**-Speicher bei; **Glutathion** ist ein kräftiges Antioxidans und es fängt zuverlässig freie Radikale.

im Online-Shop von

Nature Power

Bisphenol A: Blutdruckanstieg durch Verpackung

Der Weichmacher Bisphenol A (BPA), der als Beschichtung in Getränke- oder Lebensmitteldosen verwendet wird, kann zu erhöhten systolischen Blutdruckwerten führen. Hinweise darauf liefert eine koreanische Studie, deren Ergebnisse im Fachmagazin »Hypertension« veröffentlicht sind. Die randomisierte Crossover-Studie aus Korea knüpft an frühere Arbeiten an, in denen ein Zusammenhang zwischen BPA-Exposition und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzfrequenz-Veränderungen gezeigt werden konnte.

Für ihre Untersuchung rekrutierten die koreanischen Autoren um Yun-Chul Hong und Sanghyuk Bae 60 Probanden über 60 Jahre (vor allem Frauen). Diese erhielten bei drei Studienbesuchen nach dem Zufallsprinzip jeweils zwei Portionen Sojamilch auf drei verschiedene Arten: einmal aus zwei Glasflaschen (geringster BPA-Gehalt), einmal aus zwei BPA-beschichteten Dosen (höchster BPA-Gehalt) und einmal aus einer Glasflasche und einer Dose. Zwei Stunden nach Einnahme des Getränks wurden Harnproben genommen. Erwartungsgemäß waren die BPA-Werte bei den Probanden am höchsten, die Sojamilch aus den zwei Dosen getrunken hatten. Sie lagen um 1600 Prozent höher als bei denen, die die Sojamilch aus zwei Glasflaschen getrunken hatten. Außerdem lagen deren systolische Blutdruckwerte etwa 4,5 mm Hg höher als nach den zwei Getränken aus den Glasflaschen – nach Ansicht der Autoren ein Indikator für eine klinisch signifikante Zunahme der Gefahr von kardiovaskulären Störungen wie Herzerkrankungen und peripheren arteriellen Erkrankungen.

Besonders gefährdet wären demnach Patienten mit Herzerkrankungen oder Bluthochdruck. Patienten mit diesen Erkrankungen sollten sich daher der möglichen Gefährdung bewusst sein,

wenn sie häufig Gerichte oder Getränke aus beschichteten Dosen konsumieren. Als Alternative zu Konserven oder Getränkedosen sollten frische Lebensmittel oder Getränke aus Glasflaschen bevorzugt werden. Zudem, so die Autoren, wäre es wünschenswert, wenn die Industrie zur Auskleidung von Dosenbehältern Alternativen zu BPA entwickeln würde.

Bisphenol A ist eine weitverbreitete Chemikalie, die unter anderem als Innenbeschichtung für Getränke- und Konservendosen verwendet wird, sich aber auch als Weichmacher in einer Vielzahl von Plastikartikeln und Plastikflaschen und sogar in Zahnfüllungen findet. Lange Zeit galt der Stoff als unbedenklich. In den vergangenen Jahren geriet BPA jedoch häufiger in Misskredit. So ist die Substanz schon seit Längerem, vor allem wegen ihrer hormonellen Wirkung, in die Kritik geraten.

Aufgrund ihrer estrogenartigen Wirkung stört sie nachweislich bei einigen Organismen die Fortpflanzung und die Ausbildung der Fortpflanzungsorgane. Unter anderem soll die Spermienqualität gemindert und die Gehirnentwicklung von Embryos negativ beeinflusst werden. Vorsichtshalber wurde in Deutschland die Verwendung der umstrittenen Substanz zur Produktion von Babyfläschchen ab März 2011 verboten.

Um die Bedeutung dieser Meldung zu betonen: Auch unsere Vitamin-Dosen enthalten kein Bisphenol A.

Anti-Epileptika reduzieren Folsäure

Bei der Jahrestagung 2013 der American Epilepsy Society stellte Dr. Andrew Herzog vom Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston die Ergebnisse einer Umfrage zur Einnahme von Folsäure bei Epileptikerinnen im gebärfähigen Alter vor. Unter den 400 epilepsiekranken Teilnehmerinnen gaben nur 185 an, dass sie Folsäure supplementieren. Unter den 385 Frauen, die Anti-Epileptika einnahmen, war der Prozentsatz fast identisch (47%). Dabei machte es keinen Unterschied, ob diese Frauen im vergangenen Jahr einen Arzt aufgesucht haben oder nicht. Frauen, die in dem Zeitraum bei einem Gynäkologen oder Neurologen waren, zeigten keine besseren Ergebnisse bezüglich der Folsäure-Einnahme – was auf einen katastrophalen Informationsmangel bei den betreffenden Ärzten schließen lässt. Denn, wie Herzog betont, agieren die meisten Anti-Epileptika als Folsäurehemmer, wie z.B. Phenytoin, Carbamazepin und Oxcarbazepin; andere, wie Valproat, sind Folsäure-Antagonisten. Die Folgen von Folsäuremangel für den Fötus sind bekannt, sollte man meinen.

Herzog A, et al. Folic acid use by women with epilepsy: interim analysis of the Epilepsy Birth Control Registry. AES 2013; Abstract B.04.

Hier finden Sie Folsäure im Online-Shop von Nature Power

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 | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln