

Nährstoffe kurz und bündig: Bromelain und Colostrum (12)

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit meiner Serie „Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für die wichtigsten Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für Ihre Gesundheit vorstellen. Dabei erhalten Sie auch eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur.

Aus dieser Reihe sind bisher erschienen:

1. **Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella**
4. **Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom**
5. **Nährstoffe kurz und bündig: Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Nährstoffe kurz und bündig: Krill-Öl und MSM**
7. **Nährstoffe kurz und bündig: NADH und Phosphatidylserin**
8. **Nährstoffe kurz und bündig: Vitamin B6 und Vitamin K**
9. **Nährstoffe kurz und bündig: Selen und Taurin**
10. **Nährstoffe kurz und bündig: Vitamin B-Komplex und Vitamin C**
11. **Nährstoffe kurz und bündig: Alpha-Liponsäure und Biotin**

Bromelain: Ananas-Enzym mit medizinischer Wirkung

Bromelain ist ein Enzym aus der Ananas (Bromeliaceae), das aufgrund seiner positiven Wirkungen im Körper seit mehr als fünf Jahrzehnten medizinischen Einsatz findet.

Verdauungsförderung:

Bromelain zählt zu den proteolytischen, also eiweißspaltenden Enzymen. Es fördert die Verdauungsarbeit der körpereigenen Enzyme Trypsin und Pepsin, die für die Eiweißverdauung zuständig sind. Bromelain unterscheidet sich von anderen Verdauungsenzymen darin, dass es sowohl im sauren als auch basischen Milieu des Dünndarms seine Wirkung entfaltet. Insbesondere unterstützt Bromelain daher die Verdauung von Nahrungseiweiß, darüber hinaus verbessert es die Resorption bestimmter gesundheitsförderlicher sekundärer Pflanzenstoffe (z.B. dem Quercetin).

Entzündungslinderung:

Bromelain wirkt entzündungshemmend, weshalb es bei Gewebeerletzungen verschiedenster Art, wie nach Operationen oder bei Sportverletzungen (Bänderdehnungen, Muskelfaserrissen oder Prellungen) zur Verbesserung der Wundheilung und schnelleren Regeneration Anwendung findet. Grundsätzlich lindert Bromelain Entzündungsprozesse im Körper, sowohl akut als auch bei chronischen Leiden wie Autoimmunerkrankungen, chronisch-degenerativen Gelenkerkrankungen (z.B. rheumatoide Arthritis) oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Cirelli MG.: Five years of clinical experience with bromelains in therapy of edema and inflammation in postoperative tissue reaction, skin infections and trauma. *Clinical Medicine* 74(6):55-59 (1967).
2. Taussig S., Batkin S.: Bromelain, the enzyme complex of pineapple (*Ananas comosus*) and its clinical application. An update. *J Ethnopharmacol.* 22:191-203 (1998).
3. Tilwe G. et al.: Efficacy and tolerability of oral enzyme therapy as compared to diclofenac in active osteoarthritis of knee joint: an open randomized controlled clinical trial. *J Assoc Physicians India* (2001).
4. Onken J. et al.: Bromelain treatment decreases secretion of pro-inflammatory cytokines and chemokines by colon biopsies in vitro. *Clin Immunol.* 126(3):345-52 (2008).
5. Roxas M. The role of enzyme supplementation in digestive disorders. *Altern Med Rev* (2008).
6. Desser L. et al.: Oral therapy with proteolytic enzymes decreases excessive TGF-beta levels in human blood. *Cancer Chemother Pharmacol* 47:S10-5 (2001).

NTP22: Bromelain - Preis: 14,90 €

Das pflanzliche Enzym aus der Ananas ist ein natürliches Enzym. Bromelain unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Bromelain trägt zum Erhalt der natürlichen Fließeigenschaften des Blutes und der Durchgängigkeit der Gefäße bei.

Bromelain ist beruhigend für Gelenke und Gewebe und hat verdauungsfördernde, muskelentspannende und immunstärkende Eigenschaften. Bromelain ist keine isolierte Substanz, sondern umfasst eine Gruppe von Enzymen, die dazu in der Lage sind, Eiweiß zu spalten. Es kann günstige Eigenschaften zum Schutz des Herzens sowie eines gesunden Kreislaufs aufweisen. Die verdauungsfördernden und entschlackenden Eigenschaften der Ananas (nicht in Dosenananas) sind bereits seit Jahrzehnten bekannt, insbesondere aus verschiedenen Programmen zur bewusst reduzierten Ernährungsweise. Bromelain unterstützt eine gute Blutzirkulation, indem es für saubere Blutgefäße sorgt. Es fördert einen gesunden Feuchtigkeitsgehalt der Gewebe. Kein Mensch, kein Tier, keine Pflanze kann ohne Enzyme existieren, sie sind die Quelle allen Lebens. Sie sind unentbehrliche Beschleuniger aller biochemischen Vorgänge. Im menschlichen Organismus gibt es rund 20.000 Enzyme, davon sind bisher nur 2.500 benannt. Sie sind alle ziemlich einseitige Spezialisten, die nur einen ganz bestimmten oder eine bestimmte Stoffgruppe umbauen oder verändern können.



Hier finden Sie Bromelain im Online Shop von Nature Power

Colostrum: Erstmilch aktiviert das Immunsystem

Starkes Immunstimulans:

Die Erstmilch Colostrum erfüllt für Mensch und Tier einen ganz klaren Zweck: das neugeborene Leben maximal vor Infektionen zu schützen und die Ausreifung eines intakten Abwehrsystems bestmöglich zu fördern. Daher liefert Colostrum von Kühen eine außerordentlich hohe Konzentration an Immunfaktoren, Immunglobulinen (Antikörper), Enzymen und Wachstumsfaktoren, die die körpereigenen Abwehrkräfte optimal stärken. Colostrum enthält alle Substanzen, die zur Ausreifung der unterschiedlichen Körpersysteme, einen funktionierenden Zellstoffwechsel und ein optimales Wachstum notwendig sind. Dabei enthält die Erstmilch von Kühen ein Vielfaches an immunologisch aktiven Stoffen verglichen mit der Erstmilch des Menschen und ist zugleich für den menschlichen Organismus uneingeschränkt geeignet.

Regulierung der immunologischen Abwehr:

Colostrum enthält unter anderem das Hormon PRP (Prolinreiche Polypeptid), das wegen seiner modulierenden, ausbalancierenden Wirkung auf das Immunsystem bedeutsam ist. Bei Überreaktionen des Immunsystems wie bei Allergien und Autoimmunerkrankungen (Reaktionen gegen körpereigene Zellen) werden die übersteigerten immunologischen Prozesse zurück geschraubt, wohingegen das Abwehrsystem bei relativer Immunschwäche aktiviert wird.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Larson, B.: Transfer of passive immunity: Effect of age and lactation on colostrum immunoglobulin content (1999).
2. Mechor, G. et al.: Effect of temperature on colostrometer readings for estimation of immunoglobulin concentration in bovine colostrum. J. Dairy Sci., 74:3940-3943 (1991).
3. Mero A. et al.: Effects of bovine colostrum supplementation on serum IGF-1, IgG.
4. Ostrowski K. et al.: Pro- and antiinflammatory cytokine balance in strenuous exercise in humans. J. Physiol. London, 515: 287 (1997).
5. Plettenberg A. et al.: A preparation from bovine colostrum in the treatment of HIV-positive patients with chronic diarrhea. Clin Investig, 71(1):42-45 (1993).
6. Rump J. et al.: Treatment of diarrhoea in human immunodeficiency virus-infected patients with immunoglobulins from bovine colostrum. Clin Investig 70(7):588-594 (1998).
7. Sarker S. et al: Successful treatment of rotavirus diarrhea in children with immunoglobulin from immunized bovine colostrum. Pediatr Infect Dis J 17(12):1149-1154 (2007).

NTP10: Colostrum Komplex - Preis: 19,80 €

Kolostrum dient der Ernährung des Neugeborenen, unterstützt und stärkt die Immunabwehr und dient daher dem Schutz vor Umwelteinflüssen und Infektionen.

Als Kolostrum (lat. Colostrum) wird die Erstmilch bezeichnet, die von der Milchdrüse weiblicher Säugetiere nach der Geburt abgegeben wird. Neben Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren enthält Kolostrum natürliche Immunfaktoren und Wachstumsfaktoren. Kolostrum dient der Ernährung des Neugeborenen, unterstützt und stärkt dessen Immunabwehr. Die in diesem Produkt zusätzlich enthaltenen gesunden Darmbakterien *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium breve* und *Lactobacillus acidophilus*



fördern und aktivieren die normalen Darmbewegungen und aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt.

Kolostrum, die sogenannte Erstmilch, wird kurz nach der Geburt von der Mutter produziert. Sie schenkt dem Neugeborenen in sehr kurzer Zeit die Energie für die ersten Tage und Wochen.

Hier finden Sie Colostrum 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