

Curcumin fördert die Regeneration nach dem Muskelaufbau-Training

Liebe Leserinnen und Leser,



Curcumin lässt Anstieg von Muskelschädigungs- und Entzündungsmarkern nach Training geringer ausfallen.

Ein unangenehme Folge intensiver körperlicher Belastungen, wie sie unter anderem im Leistungs- und Kraftsport stattfinden, sind entzündliche Prozesse sowie Mikroverletzungen des Muskelgewebes. Eine kleine Kurzzeit-Studie, die von Wissenschaftlern der US-amerikanischen University of North Texas angestellt wurde, legt nahe, dass die Einnahme von Curcumin dagegen eine geeignete Vorbeugung sein kann.

Was ist Curcumin?

Curcumin ist ein gelblicher Pflanzenfarbstoff, der seinen Namen von der Kurkuma-Pflanzen oder Gelbwurzel hat. Es wird gerne als natürlicher Lebensmittelfarbstoff verwendet und fällt durch sein typisch indisch-orientalisches Aroma auf, das unter anderem auch wesentlich zum Charakter des Currypulvers beiträgt.

Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Curcumin sind beispielsweise im Zusammenhang mit Arthrose aber auch krebshemmenden Effekten recht gut erforscht.

Kann Curcumin Muskelschäden und Entzündungen nach Beinpress-Übungen verringern?

Für die texanischen Wissenschaftler traten nun 28 junge, erwachsene Teilnehmer an, um intensive Exzenter-Beinpress-Übungen zu absolvieren, die für gewöhnlich die typischen Entzündungen sowie Muskelschäden zur Folge haben. Ab zwei Tagen vorher nahmen sie aber täglich entweder eine Ergänzung, die 80 Milligramm Curcumin enthielt, oder ein Placebo ein. Die Einnahme wurde auch nach den Beinpress-Übungen für vier Tage fortgesetzt.

Um 45 Prozent verminderter Anstieg von Creatin-Kinase

Vor und nach der Einnahmephase fand eine Blutentnahme statt. Zunächst analysierten und verglichen die Forscher hier die Werte für das Enzym Creatin-Kinase. Dieses Enzym ist nicht nur ein Indikator beispielsweise in der Herzinfarkt Diagnostik sondern auch ganz allgemein ein Marker für Muskelschädigungen. In beiden Gruppen wurde, was nicht verwunderte, vier Tage nach den Übungen eine Steigerung gegenüber den Ausgangswerten festgestellt. In der Curcumin-Gruppe fiel dieser Anstieg aber um 45 Prozent geringer aus als unter denjenigen Personen im Durchschnittsalter von 20 Jahren, die ein Placebo einnahmen.

Auch für zwei Entzündungsmarker bessere Werte

Außerdem wurden die Werte für verschiedene Entzündungsmarker ermittelt. Hier lag der Anstieg im Falle des Tumornekrosefaktor alpha (TNFalpha) mit Curcumin um 25 Prozent unter den Placebo-Werten. Beim Interleukin-8 (IL-8) waren es immer noch 21 Prozent. Beim IL-6 und IL-10 konnten die Wissenschaftler jedoch keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen feststellen. Dies gilt auch für die Häufigkeit des Auftretens eines Muskelkaters am Musculus quadriceps femoris genannten Oberschenkelmuskel.

Schnellere Regeneration und bessere Funktionsfähigkeit beim Wiedereinsatz

Auch wenn durch Curcumin keine Minderung des konkreten Muskelkaters stattfand, geht das Team um Studienleiter Prof. Dr. Brian McFarlin doch davon aus, dass die verringerten Steigerungsraten der genannten Biomarker auf eine geringere Intensität sowie schnellere Erholung von Muskelschädigungen und –entzündungen hinweist. Außerdem dürfte bei nachfolgenden Trainingseinheiten eine verbesserte Funktionsfähigkeit bemerkbar sein.

NTP91: Kurkuma - Preis: 16,80 €

Kurkuma gehört zu den Ingwergewächsen und enthält den sekundären Pflanzenstoff Curcumin, der auch für die typisch gelbe Farbe verantwortlich ist. Curcumin dient dem Schutz von Zellen und Gewebe, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Verdauung.

Kurkuma wird auch als Gelbwurzel, Safranwurzel oder Gelber Ingwer bezeichnet und gilt in Indien als heiliges Gewürz sowie als bewährte Heilpflanze der Ayurvedischen Medizin. Seit mindestens 3000 Jahren wird die Wurzelknolle verwendet. In Mitteleuropa erlangte Kurkuma Bekanntheit als der gelb färbende Bestandteil von Currypulver. Das für die gelbe Färbung von Kurkuma verantwortliche Curcumin ist die wichtigste Wirksubstanz in der Gelbwurzel. Die in den aktiven Substanzen von Kurkuma enthaltenden Flavonoide (also Curcumin) haben positive Eigenschaften. Ebenso wie andere bekannte populäre Antioxidantien wie grüner Tee, Vitamin C, E und das Co-Enzym Q-10 etc. können sie beim Schutz von gesunden Zellen und Geweben vor freien Radikalen helfen, die Verdauung unterstützen und auch das Immunsystem.

Sie erhalten bei uns das Kurkuma mit Piperin, da der Extrakt vom schwarzem Pfeffer die



Bioverfügbarkeit und somit die Wirksamkeit des Curcumins erhöht.

Nahezu alle gesundheitlichen Wirkungen der Kurkuma-Wirkstoffe können auf ihre Funktion als starke Antioxidantien zurückgeführt werden. Sie tragen zur Prävention bei und können aktiv schädliche Prozesse hemmen.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

DRL13: MultiBasic - Preis: 24,90 €

Eine Nahrungsergänzung aus Vitaminen und Mineralstoffen mit optimaler Bio-Verfügbarkeit. Dieses Produkt war bisher Teil unseres Konzepts „Fit ab 50“. Wir haben die Formel verbessert, ein Premiumprodukt daraus gemacht und statt 60 Kapseln sind nun 100 Kapseln enthalten. MultiBasic ist ein Produkt zur optimalen Grundversorgung für alle.



Dieses hochwertige Produkt besteht zunächst aus den Mineralstoffen Zink, Eisen, Mangan und Kupfer. Weiter haben wir die Vitamine C, E, B1, B2, B6, B12, D3, E und K hinzugefügt. Ergänzt wird diese Komposition um Coenzym Q10, Inositol, Cholin, Pantothersäure, Betacarotin, Folsäure und Biotin. In einer modernen Komposition sollten auch Bioflavonoide enthalten sein: Kurkuma, Studentenblumenextrakt, Tomatenextrakt, Pfefferextrakt, Heidelbeerextrakt, Lutein, Zeaxanthin und Lycopin.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

DRL14: Anti Ox Age - Preis: 24,90 €

Natürliche Antioxidantien gegen freie Radikale. Die in idealer Weise aufeinander abgestimmte vollständige Antioxidantiengruppe bietet Schutz gegen freie Radikale. Antioxidantien sind Schutzstoffe für die Zellen und unterstützen das Immunsystem.



Zu den Antioxidantien zählen Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Beispielsweise durch Stress oder Zigarettenrauch, beim Sonnenbaden und selbst wenn wir atmen laufen in unserem Körper Vorgänge ab, die wir Oxidation nennen. Bei der Oxidation entstehen sogenannte freie Radikale. Unser Körper kann eine gewisse Menge dieser aggressiven Verbindungen abfangen und auf diese Weise mögliche Zellschäden verhindern. Erst wenn freie Radikale im Übermaß entstehen, können sie uns schaden. Antioxidantien wirken Oxidationsvorgängen entgegen und machen freie Radikale unschädlich.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

MBP12: Magnesiumzitrat - Preis: 16,80 €

Magnesium wird zum Aufbau gesunder Knochen und Zähne benötigt. Der Körper benötigt Magnesium für die Energieverwertung. Magnesium ist für die Muskelfunktion (einschl. des Herzmuskels) notwendig. Magnesium ist weiterhin auch für das Nervensystem erforderlich.



Magnesiumcitrat ist vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit beliebt. Es ist unabhängig von der Säurekonzentration im Magen löslich und wird besser im Dünndarm resorbiert als Magnesiumoxid. Magnesium ist wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, für die Zellenergie, sowie für die Gesundheit von Knochen, Herz, Nerven, Arterien und Muskeln. Magnesiumcitrat fördert die Leistungsfähigkeit und entspannt die Muskulatur. Magnesiumcitrat ist eine organische Form von Magnesium, die vom Körper sehr schnell absorbiert werden kann.



Hier finden Sie das Produkt 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