

In dieser Ausgabe:

- **Artischocke, Mariendistel und Curcuma senken Cholesterin**
- **L-Lysin gegen Herpes + Stress**
- **Wir benötigen mehr Kalium!**
- **Wie kann Silicium den Alterungsprozess beeinflussen?**
- **Mit Echinacea & Co Erkältungen vorbeugen**
- **Dezemberblues muss nicht sein**
- **Mikronährstoffe für einen gesunden Blutzuckerspiegel**
- **Vitamin D & Probiotika für einen gesunden Intimbereich**
- **Darmflora, Übergewicht & Gesundheit**

► **Artischocke, Mariendistel und Curcuma senken Cholesterin**

Die Artischocke wird u.a. schon lange eingesetzt bei Verdauungsproblemen wie Blähungen, Völlegefühl, Reizdarmsyndrom sowie zur Entlastung der Leber und Galle. Aktuelle Studien bestätigen weitere gesundheitsfördernde Wirkungen der Heilpflanze. Italienische Wissenschaftler untersuchten 92 Personen, bei denen eine Hypercholesterinämie vorlag. Über einen Zeitraum von 8 Wochen wurden die Effekte einer Artischocken-Supplementierung auf den Fettstoffwechsel überprüft. Die Untersuchungsergebnisse dieser Goldstandardstudie zeigen, dass die Artischocken-Präparate sowohl das Gesamtcholesterin als auch das LDL-Cholesterin senken und das gesundheitsfördernde HDL-Cholesterin erhöhen. Störungen des Fettstoffwechsels begünstigen weitere Stoffwechselstörungen wie z. B. die Entstehung eines Diabetes mellitus Typ II. Auch in diesem Fall kann die Artischocke hilfreich sein. In einer 2. Goldstandardstudie konnten die Forscher bestätigen, dass Artischocken-Präparate auch den Glukosestoffwechsel und somit die Blutzuckerwerte positiv beeinflussen können.

Curcumin

Auch bei Curcumin deuten klinische Studien auch auf einen lipidsenkenden Effekt hin. Curcumin ist der farbgebende Bestandteil der Kurkuma-Pflanze. Dieser Gelbwurzelextrakt (Curcuma) ist Grundlage von Gewürzen. Schon nach einem 30-tägigen Verzehr von Curcumin konnte eine Abnahme von LDL-Cholesterin und Apolipoprotein B sowie eine Erhöhung des HDL-Cholesterins und von Apolipoprotein A festgestellt werden. Die cholesterinsenkende Wirkung von Curcumin konnte in einer klinischen Studie aus Thailand bestätigt werden. Unter der Einnahme von täglich 500 mg Curcumin über eine Woche konnte eine signifikante Abnahme der Cholesterin- und Triglycerid-Spiegel dokumentiert werden. In einer weiteren kontrollierten Studie erhielten 75 Patienten mit einem akuten Koronarsyndrom zusätzlich zu ihrer Medikation Curcumin in 3 unterschiedlichen Dosierungen. Die Ergebnisse bestätigen die vorausgehenden Untersuchungen, wonach der Verzehr von Curcumin zu einer Reduktion des LDL-Cholesterins und der Triglyceride sowie zu einer Zunahme des HDL-Cholesterins führt. Quellen: Rondanelli et al. (2013): Beneficial effects of artichoke leaf extract supplementation on increasing HDL-cholesterol in subjects with primary mild hypercholesterolaemia: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Int J Food Sci Nutr.* 64(1):7-15.

Rondanelli et al. (2014): Metabolic management in overweight subjects with naive impaired fasting glycaemia by means of a highly standardized extract from *Cynara scolymus*: a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial. *Phytother Res.* 28(1):33-41.

Alwi I, Santoso T, Suyono S, et al. The effect of curcumin on lipid level in patients with acute coronary syndrome. *Acta Med Indones.* 2008 Oct;40(4):201-10.

Pungcharoenkul K, Thongnophua P. Effect of different curcuminoid supplement dosages on total in vivo antioxidant capacity and cholesterol levels of healthy human subjects. *Phytother Res.* 2011 Nov;25(11):1721-6.

Ramirez-Bosca A et al. An hydroalcoholic extract of *Curcuma longa* lowers the apo B/apo A ratio. Implications for atherogenesis prevention. *Mech Ageing Dev* 2000; 119: 41- 47.

✓ Mein Tipp für ausgeglichene Blutfettwerte:

- Logi Kost (www.logi-methode.de)
- Mehr (eventuell zusätzliche) Ballaststoffe (z.B. Flohsamenschalen, Apfelpektin oder Haferkleie)
- Mindestens 5 x wöchentlich eine halbe Stunde schnelles Gehen
- Verwenden Sie Kombinationsprodukte*, die Extrakte aus Mariendistel, Curcuma und Artischocke enthalten. Diese können z.B. auch mit polyphenolgebundenen Omega-3-Fettsäuren aus Krill, gemischten Tocopherolen und Tocotrienolen (z.B. Vitamin E Vollspektrum Complex von EifelSan) und/oder Vitamin B3 (Niacin flush free) kombiniert werden.

*In Kombination mit der Mariendistel ist die Wirkung von Curcumin und Artischocke besonders effektiv, da der Entgiftungsprozess zusätzlich unterstützt wird. Mariendistel hilft der Leber LDL-Cholesterin (schlechtes Cholesterin) konvertieren in HDL-Cholesterin (gutes Cholesterin) und Mariendistel hilft der Leber Cholesterin in der Galle reduzieren die entleerte ist direkt in den Darm, wo es resorbieren kann. Verringern das Cholesterin in der Galle wird dazu beitragen, die Chancen der Bildung von Gallensteinen zu senken. Scheinbar verhindert sie auch, dass Cholesterin, welches bereits in die Galle ausgeschieden wurde, wieder vom Körper aufgenommen wird. Das enthaltene Silibinin stoppt die Oxidation von LDL-Cholesterin in eine Form, die Plaques in den Schleimhäuten der Arterienwände bildet.

► **L-Lysin gegen Herpes + Stress**

Die essentielle Aminosäure L-Lysin kommt überwiegend in tierischen Lebensmitteln vor. Als proteinogene (eiweißaufbauenden) Aminosäure ist Lysin Bestandteil von Körpereiwissen. L-Lysin spielt zusammen mit der schwefelhaltigen Aminosäure L-Methionin eine wichtige Rolle bei der Bildung des Herz, Immun- und Nerven stärkenden Vitaminoids L-Carnitin. Besondere Bedeutung hat L-Lysin auch bei der schonenden Bekämpfung von Herpes simplex-Infektionen. L-Lysin hemmt dabei die Aufnahme von L-Arginin, eine für die Virus-Vermehrung wichtige Aminosäure. Sowohl bei akuten Herpes-Infektionen als auch zur Reduktion von häufig wiederkehrenden Läsionen bietet sich L-Lysin zur Ergänzung einer (im Akutfall) Arginin armen Ernährung an. Die Phase zur Wiederherstellung der Hautbarriere kann hier deutlich verkürzt werden. Lysin ist ein partieller Antagonist an bestimmten Serotoninrezeptoren (5-HA4-Rezeptoren), die im Verdauungstrakt und im limbischen System sitzen und an der Regulierung von Stressreaktionen beteiligt sind. Lysin kann offensichtlich auch über GABA-A-Rezeptoren beruhigend wirken und reduziert den Abbau der Aminosäure Tryptophan. Des Weiteren senkt es in hoher Dosierung die überschießende Freisetzung von Stickstoffmonoxid.

► **Wir benötigen mehr Kalium!**

Kalium gehört neben Natrium, Chlorid, Calcium und Magnesium zu den essenziellen Mineralstoffen bzw. Elektrolyten, die in unserem Körper elektrische Impulse übertragen. Keine Zelle kann ohne Kalium funktionieren. Aus diesem Grund ist Kalium in jedem pflanzlichen und tierischen Gewebe zu finden. Damit der Körper normal funktioniert, muss der Kaliumspiegel in den Zellen und im Zwischenzellraum genau reguliert werden. Kalium ist der natürliche Gegenspieler von Natrium. Mehrere große Studien lassen eine Blutdrucksenkung und/oder Senkung des Schlaganfallrisikos durch eine zusätzliche Kaliumzufuhr vermuten. Hier können schon niedrige Dosierungen von 500-1000 mg täglich positive Effekte haben. Weitere Forschungen konnten zeigen, dass die Kaliumzufuhr mit der Nahrung einen positiven Einfluss auf die Knochen bei Frauen vor, in und nach der Menopause sowie bei älteren Männern hat. Klinische Studien zeigen, dass Kaliumcitrat als Nahrungsergänzungsmittel die Knochen stärkt. Eine obst- und gemüserreiche Ernährung oder eine Supplementierung mit Kaliumhydrogencarbonat sorgt für mehr Kalium im Organismus, was wiederum die Calciumausscheidung im Urin reduziert und so der Bildung von Nierensteinen vorbeugen kann. Auch Kaliumcitrat hat sich hier seit vielen Jahren bewährt.

Eine ausreichende Konzentration von Kalium im Körper ist wichtig für:

- die Übertragung von elektrischen Impulsen. Dies ist für die Herzfunktion und die Muskelkontraktion und damit auch für die Verdauung und
- die Muskeltätigkeit von zentraler Bedeutung.
- die Funktion des Gehirns und der Nerven
- die Muskel- und Nervenfunktion

- die Aufrechterhaltung des Blutdrucks*
- Regulation der Säuren-Basen-Balance durch Beeinflussung der renalen Netto-Säureausscheidung
- Beeinflussung der Freisetzung von Hormonen (z.B. Insulin aus den Beta-Zellen)
- Kohlenhydratverwertung und Eiweißsynthese

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat bestätigt, dass Kalium einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.

*Hierbei sollte eine obst- und gemüsereiche Kost (reich an Kalium) in Kombination mit einer moderaten Senkung der Natriumzufuhr verzehrt werden, da sich ein Verhältnis Natrium zu Kalium von 1 oder weniger günstig auf den Blutdruck auswirkt. Eine Angleichung der Kaliumzufuhr an eine hohe Natriumaufnahme ist nicht so sinnvoll.

Ein ausgewogener Kaliumhaushalt hängt auch von den Natrium- und Magnesiummengen und einer guten Versorgung mit Vitamin B6 ab. Im Blut ab. Ein Natriumüberschuss ist typisch für die salzreiche Ernährung in den Industrieländern und kann den Kaliumbedarf steigern. Zu den Symptomen eines Kaliummangels gehören körperliche Schwäche, Energieverlust, Muskelkrämpfe, Magenprobleme, Herzrhythmusstörungen und ein ungewöhnliches EKG.

✓ Mein Tipp:

Verzehren Sie mehr kaliumreiche Lebensmittel, ergänzen Sie Ihre Ernährung bei Bedarf 1-3 x täglich mit 300 Kalium als Kaliumcitrat und reduzieren Sie Ihre Natriumzufuhr. Besonders viel Kalium steckt in Obst und Gemüse, vor allem in Bananen, Zitrusfrüchten, Äpfeln, Avocados, Cantaloupe-Melonen, Tomaten, Kartoffeln und Limabohnen.

Quellen u.a.: Naismitb DJ, Braschi A. The effect of low-dose potassium supplementation on blood pressure in apparently healthy volunteers. *Br J Nutr*; 2003;90:53-60. 3 Jan; 111: e39-44.

▶ Wie kann Silicium den Alterungsprozess beeinflussen?

Im Gegensatz zu der chronologischen Alterung, also dem in unserem Personalausweis erscheinenden Alter, können wir die biologische Alterung stark beeinflussen, indem wir:

- ✓ den Körper vor freien Radikalen schützen
- ✓ den Organismus vor körpereigenen Säuren und denen aus der Nahrung bewahren
- ✓ dem Körper alle Nährstoffe geben, die unsere Körperzellen zur Regeneration benötigen

Hier erweist sich Silicium (Kieselsäure) als DER Allrounder schlechthin! Silicium schützt vor freien Radikalen, neutralisiert schädliche Säuren, dient den Körperzellen als Nährstoff und fördert die Zellteilung und Zellerneuerung. Damit wird ein neues Zellwachstum erzielt, das neue Zellgewebe, angereichert mit Silicium, kann zusätzlich als Biokatalysator fungieren und den Stoffwechsel anregen.

Studien zufolge beginnt der Abbau von Silicium im Körper bereits ab dem 10. Lebensjahr, sichtbar wird dieser ab ca. dem 35. Lebensjahr. Laut dem Forscher Loeper beinhaltet die Wand der Aorta (Hauptschlagader) 4x mehr Silicium als bei Erwachsenen.

Mechanismen, die man mit zusätzlicher Silicium-Einnahme nicht nur abbremsen, sondern sogar bis zu einem gewissen Grad rückgängig machen kann!

Die Wissenschaftler O. Scholl und K. Letters konnten nachweisen, dass der hauptsächlichste Altersvorgang auf Dehydrierung zurückzuführen ist, gleichbedeutend mit Austrocknung der Körperzellen. Dieser Vorgang geht mit einer Denaturierung von Proteinen einher. Den Wissenschaftlern Scholl und Gabor ist es 1949 gelungen, die beschriebenen Alterungsvorgänge am menschlichen Gewebe mit 1% löslichem Silicium zu verzögern und im Anschluss darauf sogar umzukehren. Der Siliciumgehalt des Blutes stieg dabei über mehrere Wochen auf bis zu 400%.

Silicium wirkt sich z.B. auch positiv auf den Serumalbuminspiegel aus. Ein ausreichend hoher Serumalbuminspiegel ist ein wichtiger Indikator für Regenerationsvermögen und gesunde Immunfunktionen!

Silicium kann tatsächlich viel Gutes für Haut und Haare tun, auf eine einzigartige Weise, so wie keine andere Hautpflege. Es ist ein Hauttonikum, das die Strapazierfähigkeit und Elastizität der Haut gegen alle Arten negativer Einflüsse wappnet und auch die Haardicke erhöhen kann.

In der Haut sind große Zuckergebilde, ähnlich denen im Knorpel (Mukopolysaccharid), die sich mit Protein kombinieren und ein Netz bilden, das die Haut befähigt Wasser zu halten. Diese wasserbindende Fähigkeit

der Haut wird von Silicium und Hyaluronsäure (oft in Kosmetika enthalten) unterstützt. Ohne die wasserbindende Fähigkeit, würde unsere Haut schnell faltig werden und austrocknen. Dies weist auf einen Siliciumverlust in alter Haut und den stärkenden Wert von Siliciumergänzung für die Haut hin.

✓ Mein Tipp für alle Better-Aging-Interessierte: Das neue Multi Extra Gold enthält jetzt zusätzlich Silicium (als 38. Mikronährstoff!) und ist ab Dezember erhältlich. Multi Extra Gold ist eine Basisergänzung mit 38 hochwertigen Mikronährstoffen und Pflanzenausügen mit höchstmöglicher Bioverfügbarkeit, zur Vorbeugung von Defiziten von Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen.

Weitere EifelSan Produkte die sich durch einen hohen Anteil Silicium mit hoher Bioverfügbarkeit auszeichnen sind Glucosamin + Chondroitin Plus, Dermonyl und Bambusextract.

▶ Mit Echinacea & Co Erkältungen vorbeugen

Der Sonnenhut wird seit langem als Heilpflanze genutzt. Derzeit werden die Wirkstoffe von Echinaceen nicht nur als Mittel gegen Erkältungen, sondern auch bei Harnwegs-Infekten und schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Allerdings lassen sich dafür nur bestimmte Arten des Sonnenhuts verwenden. Nun haben US-Wissenschaftler nochmal 14 Studien ausgewertet und sagen: Echinacea-Präparate helfen Infekten vorzubeugen und verkürzen die Erkältungsdauer.

Das berichten US-Forscher im Fachmagazin „The Lancet Infectious Diseases“ (2007, Nr. 7, S. 473). Die Mittel verminderten die Gefahr, sich zu erkälten, um fast 60 %, schreiben die Wissenschaftler um Craig Coleman von der University of Connecticut (USA) in dem Übersichtsartikel. Bei bereits Erkrankten beschleunigten die Präparate die Heilung im Durchschnitt um knapp eineinhalb Tage.

Die Gruppe um Coleman wertete nun 14 Studien zur Wirksamkeit der Echinaceen-Substanzen aus, in denen insgesamt rund 800 verschiedene Produkte getestet wurden. In einer der Studien sei das Mittel zusammen mit Vitamin C eingenommen worden, schreiben die Forscher. Das Risiko, sich zu erkälten, sei dadurch um 86 % gesunken. Auf welche Weise die Substanzen der auch Sonnenhut genannten Pflanze auf das Immunsystem wirken, ist noch nicht vollständig geklärt.

Untersuchungen zeigen, dass durch in Echinacea enthaltenen Alkylamide bestimmte Rezeptoren auf Immunzellen, so genannte Cannabinoid-2-Rezeptoren, beeinflusst werden. Diese Rezeptoren sind wichtig für die Aktivierung des Immunsystems. Alkylamide gaukeln dem Immunsystem eine Infektion vor und stimulieren es hierdurch. Untersuchungen einer Arbeitsgruppe in Zürich konnten zeigen, dass bei der Einnahme von Echinacea zunächst eine Entzündungshemmung, also eine Hemmung von sehr starken Immunreizen auftritt und später erst eine stimulierende Reaktion. Nach Einnahme von Echinacea-Präparaten kommt es zu einer Senkung der IL-8-Konzentration und zu einer Abnahme des TNF- α Spiegels. Alkamide stimulieren die Phagozytose, aktivieren T-Zellen, Makrophagen und Monocyten.

Einfluss auf das jeweilige Studienergebnis habe vor allem der Infektionsweg gehabt, heißt es in dem Bericht weiter. Wurden die Echinacea-Präparate zum Schutz vor einer Ansteckung im normalen Lebensumfeld eingesetzt, sank das Risiko einer Infektion um 65 %. Atmeten die Probanden unter Laborbedingungen Rhinoviren ein, verminderte sich die Gefahr lediglich um 35 %. Es gebe mehr als 200 verschiedene Schnupfenviren, schreiben die Forscher. Die Echinaceen-Substanzen wirkten wahrscheinlich bei Rhinoviren vergleichsweise schwach, bei anderen Erkältungserregern dagegen viel stärker.

✓ Mein Tipp: Nehmen Sie ein standardisiertes Echinacea Präparat in Kapselform (Enthält keine unerwünschten Zusatzstoffe).

Durch eine gezielte Ernährung kann das Immunsystem rechtzeitig vor der kalten Jahreszeit unterstützt werden. Um freie Radikale eliminieren zu können, ist auf die ausreichende Zufuhr von Antioxidantien (z.B. Vitamin C, Zink) zu achten. Aber auch bioaktive Pflanzenstoffe, welche in Obst, Gemüse und Gewürzen vorkommen, können einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit leisten. Holundersaft enthält überdurchschnittlich hohe Mengen an antiviralen Wirkstoffen, welche zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe zählen.

Dezemberblues muss nicht sein

Sinkende Temperaturen, kürzere Tage und weniger Sonnenlicht lassen die Stimmung in der Herbst- und Winterzeit schon mal kippen. Niedergeschlagenheit und Müdigkeit stehen auf dem Tagesplan, aber das muss nicht sein. Neben den äußeren Faktoren können auch Mikronährstoffe die Stimmung beeinflussen. Bestimmte B-Vitamine übernehmen nicht nur wichtige Funktionen bei der Energiegewinnung, wie z. B.

Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln, sondern unterstützen über die Produktion wichtiger Neurotransmitter wie den „Glückshormonen“ Serotonin und Dopamin auch eine positive Stimmungslage.

Auch Magnesium ist an der Energieproduktion beteiligt, wirkt aber zugleich bei der Reizübertragung in den Nervenzellen mit und ist für eine normale psychische Funktion unverzichtbar. Einen weiteren wertvollen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden leistet Vitamin D, da es die Funktion des Immunsystems unterstützt und sich positiv auf die Funktion und Bereitstellung von „Stimmungsmachern“ wie Serotonin, Dopamin und Beta-Endorphin auswirkt.

✓ **Meine Tipps gegen den Dezemberblues:**

- Basisversorgung mit Magnesium und B-Vitaminen (z.B. Multi Extra Gold) und ausreichend Vitamin D3 (mind. 4000 i.E. täglich.)
- Regelmäßige Spaziergänge, Walken oder Joggen an der frischen Luft
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Vollkorn, Nüssen und Bananen – dies fördert die Bildung der „Glückshormone“
- Aromatische Gewürze zum Aufwärmen von innen: Ingwer, Zimt, Kardamom und Safran (Mein Geheimtipp: Safran- bzw. Crocus sativus Extract!)
- Extra viel Zeit nehmen für Körperpflege, Wellness, heißes Bad oder Yogastunden
- Spezielle Tageslichtlampen für zu Hause
- Bunte Farben vertreiben das Grau und heben die Stimmung
- Düfte signalisieren Wohlbefinden, z.B. die ätherischen Öle Bergamotte und Mandarine

▶ **Mikronährstoffe für einen gesunden Blutzuckerspiegel**

Die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist von der Ernährungssituation abhängig und für den reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselfunktionen (z.B. Verwertung von Kohlenhydraten) wichtig. Stress-, ernährungs- und Krankheitsbedingte (insbesondere durch Diabetes!) Defizite sollten durch die gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen wieder ausgeglichen werden. Mit dem Begriff „Kohlenhydratstoffwechsel“ werden zusammenfassend alle Vorgänge der Resorption, des Transports und des Abbaus von Kohlenhydraten („Zucker“) benannt. Besondere Bedeutung kommt hierbei der Verwertung der Glucose zu, die als Energieträger fungiert. Unser Blutzuckerspiegel steht im Mittelpunkt des Kohlenhydratstoffwechsels und wird im Wesentlichen über die Zufuhr, den Verbrauch und die Speicherung von Glucose bestimmt.

Eine lückenlose Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, ist ein wichtiger Teilaspekt der Ernährung, wird häufig unterschätzt. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass der optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen eine zentrale Bedeutung im Stoffwechselgeschehen zukommt. Als Biofaktoren kann die ausreichende Zufuhr von bestimmten Mikronährstoffen zu einer optimalen Verwertung der Kohlenhydrate beitragen:

Chrom ist ein wichtiges Spurenelement, das für die Insulinaktivität im Kohlenhydrat-, Fett- und Protein-Stoffwechsel notwendig ist. Im August 2005 hat die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) einen „Qualified Health Claim“ für Chrom-Pikolinat verabschiedet, in dem bestätigt wird, dass es bei Menschen mit Insulinresistenz und möglichem Typ-2-Diabetes Risiko gefahrlos verwendet werden kann. So trägt Chrom zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels (Glucosespiegel) bei. Das Vitamin B6 trägt zu einem normalen Glykogenstoffwechsel bei und ist für den Energiestoffwechsel von Bedeutung. Vitamin B3 ist ein wichtiger Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors. Biotin wird für einen normalen Stoffwechsel der Makronährstoffe benötigt und leistet einen Beitrag zum Energiestoffwechsel. Das Spurenelement Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei und ist für einen normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen von Bedeutung. Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und ist für die Funktion des Nervensystems von Bedeutung.

✓ **Mein Tipp für einen besser funktionierenden Kohlenhydratstoffwechsel:**

- 2-3 x täglich das neue Multi Gluco Basis von EifelSan (jetzt in Kapseln mit weniger Zusatzstoffen!) zu den Mahlzeiten
- 2 x wöchentlich 20 Minuten Krafttraining mit elastischen Bändern, Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht
- 3 x wöchentlich 45-60 Minuten moderates Ausdauertraining (z.B. schnelles Gehen oder langsames Laufen)
- Orientieren Sie sich bei den Makronährstoffen an der Logi Methode (www.logi-methode.de)
- Schlafen Sie mindestens 7 Stunden

Vitamin D für neue Blutgefäße

Ob Osteoporose, Parkinson, Depression, Asthma, Multiple Sklerose oder möglicherweise Herzinfarkte: Eine Vielzahl von Krankheitsbildern wird mit einem Mangel an Vitamin D in Verbindung gebracht. Auch in Deutschland ist die Unterversorgung mit Vitamin D ausgesprochen häufig. Mindestens 60 % der in Deutschland lebenden Menschen haben einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel.

Ein Wissenschaftlerteam um die Physiologen Prof. Ralf Brandes und PD Dr. Katrin Schröder vom Fachbereich Medizin der Goethe-Universität Frankfurt haben jetzt entdeckt, dass Vitamin D die Blutgefäßneubildung fördert. Mit dieser Erkenntnis könnte die Therapie von Krankheiten wie Diabetes verbessert werden, die eine eingeschränkte Gefäßregeneration zur Folge haben. Einnahme von Vitamin D erhöht regenerationsaktivierende Zellen. Vitamin D3 wird im Körper zum Teil in das aktive Hormon 1,25-Dihydroxycholecalciferol umgewandelt. Für diesen Umwandlungsprozess wird auch der Mineralstoff Magnesium benötigt. Dieses fördert die Kalziumaufnahme im Darm, wirkt dem Kalziumverlust im Knochen entgegen und reguliert damit den Knochenaufbau. Die Forscher konnten nun nachweisen, dass die Gabe des Vitamin-D-Hormons die Regeneration von Blutgefäßen fördert. Es konnte belegt werden, dass das Vitamin-D-Hormon die körpereigene Regeneration steigert, indem es die Produktion eines sehr wichtigen Signalmoleküls in der Zelle erhöht. Dieses „Hypoxie-induzierbarer Faktor (HIF1α)“ genannte Protein ist für die Bildung einer Vielzahl wichtiger regenerativer Gewebeshormone zuständig.

Quelle: Ralf P. Brandes et al.: Vitamin D promotes Vascular Regeneration /Circulation, doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.114.010650; 2014

▶ **Vitamin D & Probiotika für einen gesunden Intimbereich**

Bei einer gesunden Frau ist die Vagina mit einer gesunden „Flora“ (lebenden Mikroorganismen) besiedelt, die überwiegend aus Lactobazillen (Milchsäurebakterien) bestehen. Diese „guten“ Bakterien sorgen für einen günstigen pH-Wert und schützen damit die Vagina vor einer Besiedlung mit schädlichen Keimen. Eine bakterielle Vaginose entsteht, wenn die Zahl der Laktobazillen abnimmt und sich vermehrt Krankheitserreger ansiedeln, meist sogenannte Gardnerellen. Dies kann unangenehme Symptome zur Folge haben. Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass durch eine Zufuhr bestimmter Lactobacillus-Stämme, wie sie in sogenannten Probiotika enthalten sind, die Vaginalflora wiederhergestellt werden kann. Dies gelingt sowohl mit vaginalen als auch mit oralen Probiotika-Präparaten.

Damit hat sich bestätigt, dass orale Probiotika bei der Behandlung einer bakteriellen Vaginose wirksam sind, eine gute Ergänzung und möglicherweise auch eine nebenwirkungsfreie Alternative zu einem Antibiotikum darstellen.

Es häufen sich Studien, die zeigen, dass Vitamin D gegen Entzündungen wirkt, das Immunsystem moduliert, vor oxidativen Schädigungen schützt und einen Hormon ähnlichen Effekt hat. Während man anfangs annahm, dass bei einem Vitamin D-Mangel im wesentlichen die Hormon abhängigen Tumore, wie Brustkrebs, Eierstockkrebs und Prostatakrebs häufiger auftreten, ist dies inzwischen ebenfalls für das Luftröhren-, Bronchial-, Harnblasen-, Speiseröhren-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsen- Karzinom wahrscheinlich. In Zellkulturen und bei Versuchstieren konnte durch Vitamin D- Gabe das bösartige Wachstum sogar gebremst werden. Deshalb war es für den Frauenarzt Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing naheliegend, chronische Entzündungen der Scheide und schlechte Muttermundabstriche mit Vitamin D zu behandeln. Hierzu wurden über Nacht 3 x wöchentlich mit Olivenöl getränkte Tampons verwendet, die mit Vitamin D3 (5000 i.E.) in Tropfenform beträufelt wurden. Nach den Erfahrungen von Prof. Schulte-Uebbing kann man von einer verbesserten Vitamin D-Versorgung von Scheide, Gebärmutter, Blase, Rektum und Beckenboden-Strukturen ausgehen. Das bedeutet auch: weniger Infektionen und Beckenboden-Probleme, geringere Beckenboden-Schwäche, bessere Kontrollfunktionen von Blase und Darm. Die Vitamin D- Behandlung nach Prof. Schulte-Uebbing erfolgte mittels vaginal-Tampon: Die Patientinnen wurden angewiesen, 3 x pro Woche abends vor dem Einschlafen 10 Tropfen Vitamin-D (VigantolR Tropfen, Wirkstoffgehalt 0,5mg Colecalciferol pro ml Öl, 1 Tropfen enthält ca. 500 i.E. Vitamin D) auf einen in Olivenöl getränkten Tampon zu tropfen, einzuführen und über Nacht einwirken zu lassen. Nach 8 Wochen wurde sollte eine Kontrolluntersuchung durchgeführt werden.

▶ **Darmflora, Übergewicht & Gesundheit**

Verglichen mit den natürlichen Lebensbedingungen unserer Vorfahren leben wir in einer relativ sterilen Umwelt, die unserem Immunsystem zu wenig natürliche Trainingsreize bietet und es somit unterfordert. Auf der anderen Seite überlasten wir unseren Organismus mit Psychodauerstress, Dauerlärm, Umweltgiften, Genussgiften und

vitalstoffarmer Industriekost. Erhöhte Empfindlichkeit und Krankheitsanfälligkeit sind oftmals die Folge.

Die Darmflora hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung und die Funktion des Immunsystems. Da sich die mikrobielle Besiedelung des Darms wiederum durch probiotische Produkte positiv beeinflussen lässt, können diese auch das Immunsystem modulieren. Sowohl Tierversuche als auch klinische Studien belegen derartige Effekte auf zelluläre und humorale Immunkomponenten für spezielle Probiotika. Die Gabe von Milchsäurebakterien kann zu einer Erhöhung der IgA-Antikörper führen. In Kooperation mit der unspezifischen Immunabwehr wehren sie vor allem fremde Antigene ab, indem sie das Anheften und Eindringen krankmachender Mikroorganismen verhindern. Darüber hinaus neutralisieren IgA-Antikörper Toxine und hemmen die Virusvermehrung.

Möglicherweise spielen die Darmbakterien bei der Gewichtsregulation ebenso eine Rolle wie Bewegung oder Kalorienaufnahme. Übergewicht wird einer Studie zufolge durch bestimmte Darmbakterien begünstigt. Wie Forscher um Jeffrey Gordon von der Washington-Universität in St. Louis (US-Bundesstaat Missouri) in der Fachzeitschrift Nature berichten, finden sich in der Darmflora übergewichtiger Menschen weniger Bakterien vom Stamm der Bacteroidetes und mehr vom Stamm der Firmicutes. Der Grund hierfür ist, dass die Firmicutesflora zusätzliches Fett und Zucker in der Nahrung liebt und im Gegensatz zu Bacteroidetesflora zusätzliche Fett- und Zuckerkalorien aus Ballaststoffen gewinnen kann!

Werden zusätzliche Fette und Zucker aus der Nahrung stark reduziert bzw. nur gelegentlich konsumiert, vermehren sich die Bakterien der Gruppe Bacteroidetes, welche Ballaststoffe kaum in zusätzliche Kalorienlieferanten verwandeln! Quelle: Van Nature, Lancet, medline u.a.

Untersuchungen zeigen, dass Allergien und Resorptionsstörungen häufiger vorkommen, wenn die Zufuhr von Bifidobakterien vermindert ist. Aber auch bei gestillten Babys zeigt sich eine qualitative Verschlechterung der Darmflora. Deutsche Untersuchungen zeigen, dass sowohl Qualität als auch Quantität der Darmflora gestillter Babys momentan vergleichbar ist mit der von Flaschenkindern der 60er Jahre.

Besonders bei älteren Menschen nehmen die Bifidobakterien zahlenmäßig ab oder verschwinden, während die Anzahl der Lactobazillen, Enterokokken, Enterobakterien und Clostridien zunimmt. Diese Änderung kann wiederum eine Erhöhung der pathogenen und toxischen Belastung, der Krebserkrankungen und der funktionellen Leberstörungen mit sich bringen. Des Weiteren ist sie häufiger Grund für Blähungen, Darmkrämpfe und die Verstopfungsneigung bei älteren Menschen. Der Rückgang dieser Bakterien im Dickdarm mit fortschreitendem Alter könnte daher für die höhere Anfälligkeit von Senioren für bestimmte Krankheiten verantwortlich sein. Ursächlich kommen für die altersbedingten Floraveränderungen folgende Faktoren in Betracht: Stö-

rungen in der Nahrungsausnutzung (Gebißschäden, Störungen des gastroduodenalen Systems), altersbedingte Veränderungen der Darmschleimhaut, Tonusabfall sowie eine verzögerte Darmpassage.

Die neuesten Erkenntnisse über die vielfältigen protektiven Substanzen von Milchsäurebakterien machen deutlich, dass durch den täglichen Verzehr bestimmter Lacto- und Bifidobakterien eine Situation im Organismus geschaffen werden kann, die zu einer geringeren Aufnahme und zu einer erhöhten Ausscheidung von Mutagenen und Kanzerogenen im Darm führt. Das Risiko der Entwicklung ernährungsabhängiger Tumore sollten daher bei einer Ernährung mit viel milchsäurereichen Lebensmitteln geringer sein. Vor allem Lactobacillus acidophilus, casei und bifidus schützen vor Darmkrebs.

Dass Serotonin, unser „Glückshormon“ etwas mit der Darmflora zu tun hat, weiß man schon sehr lange: Bereits 1996 zeigten Untersuchungen, dass die Ernährung und die im Darm lebenden Bakterien Einfluss auf gerade jene Darmzellen nehmen, die Serotonin bilden. Im Jahr 2011 haben andere Forschergruppen ähnliche Ergebnisse mit GABA veröffentlicht. Hier wurde gesunden Mäusen das „gute“ Bakterium Lactobacillus rhamnosus gegeben. Anschließend hatten die Mäuse in verschiedenen Hirnregionen eine veränderte Ansprechbarkeit für GABA und zeigten weniger Verhalten, das Angst oder Depressionen gleicht. Gleichzeitig reduzierte sich ihr Stress-Level, was sich in einem geringeren Stress-Hormonlevel zeigte.

Fazit: Es lohnt sich also auch der Psyche zuliebe, den Darm und seine Bakterien mit der richtigen Ernährung und einem guten Probiotikum (z.B. Darm Pro + Pre Kapseln oder Darm Pro 15 Pure Pulver zu hegen und zu pflegen.

Verzehren Kinder oder Babys Pre- oder Probiotika, können anfänglich (maximal 1 Woche) erhöhte Gasbildung, Krämpfe, Diarrhoe und vermehrtes Aufstoßen auftreten. Dies sind Zeichen für den fermentativen Umstellungsprozess, der durch die Bakterien eingeleitet wird. In diesem Fall sollte die das Probiotikum zunächst durch die Mutter über die Muttermilch verabreicht werden. Des Weiteren können die Bakterien in Wasser aktiviert und dann zur Benetzung der Brustwarzen oder des „Nuckels“ verwendet werden.

Quellen: Geriatrie / News vom 6.2.2001 Altersbedingte Änderungen in der Darmflora erhöhen das Krankheitsrisiko
+ 19 weitere Quellenangaben auf Anfrage bitte

Nahrung als Medizin, Hrsg. + verantwortlicher Redakteur:
Ralph Schnitzler, Aachen, www.heilpraktiker-aachen.com,
Art Direction: Jill Heyer, Hamburg



Allen treuen LeserInnen

meiner „Nahrung als Medizin“

frohe Weihnachtstage, ein gutes und gesundes Jahr 2014,

in dem ich Ihnen gerne wieder beratend zur Verfügung stehe.

Ihr Ralph Schnitzler

