

In dieser Ausgabe:

- EifelSan Seminar München
- Glückshormon Serotonin aktivieren
- D-Ribose für das erschöpfte Herz
- Griffonia: Stimmungsaufhellend & Angst lösend
- Kind & Darmflora
- NEU: Mineral Basis - Mineralstoffe und Spurenelemente in Bestform
- Teenager: niedrige Vitamin D-Spiegel, erhöhtes Krankheitsrisiko
- Krill Öl: DHA & Phospholipide für die Nervenzellen
- Glucosaminsulfat lindert Schmerzen + Entzündungen des Kniegelenks
- Glutathionmangel bei Diabetes

Vortrag | München Fit ab 40: better Aging

Samstag, 7 Juli 2012 14-17 Uhr *
Referent: Ralph Schnitzler
Teilnahmegebühr 25,00 €
incl. Handout und Pausensnack/Getränke
Bitte anmelden per email an mail@eifelsan.com
Fax +49-322 22 448 150
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Werden auch Sie zu einem Zell-Tuning Experten

und verpassen Sie nicht unser Seminar:
Fit ab 40: better Aging – Sport – degenerative Erkrankungen
Mikronährstoffe in der regenerativen Medizin
Warum bin ich/sind meine Patienten ab 40 anfälliger für chronisch degenerative und entzündliche Erkrankungen?

Welche Prozesse greifen hier ein?

Wie kann ich mit Hilfe von Vitaminen, Vitaminoiden, Fettsäuren, Aminosäuren, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen regulierend in degenerative Prozesse eingreifen und die Regeneration fördern?

Glückshormon Serotonin aktivieren

Zur Bildung des „Glückshormons“ Serotonin benötigt der Körper die essentielle Aminosäure L-Tryptophan. Deren Bedarf ist bei Entzündungen, Hitze, Krebs und schwerem psychischen und körperlichen Stress erhöht. Die alleinige Zufuhr von Tryptophan ist nicht immer ausreichend! Aus diesem Grund sollten auch die für die Serotoninbildung notwendigen Cofaktoren wie die Vitamine C, B1, B3, B6, Folsäure und Spurenelemente wie Eisen und Kupfer zugeführt werden. Zu hohe Einzeldosierungen (mehr als 500 mg) führen zu vermehrtem Abbau der Aminosäure! **Die Stress lindernde Wirkung von Tryptophan kann durch zwei weitere Komponenten optimiert werden:**

Lysin kann offensichtlich auch über GABA-A-Rezeptoren beruhigend wirken und reduziert den Abbau der Aminosäure Tryptophan. Die Aminosäure L-Lysin reguliert die Aktivität von Serotonin im „Bauchgehirn“ und im limbischen System (unser „emotionales Gehirn“) und ist damit auch an der Regulierung von Stressreaktionen beteiligt.

Lactium® enthält ein patentiertes natürliches aus Magermilch gewonnenes Proteinhydrolysat, dessen bioaktiver Bestandteil (a-Casozepin) normalerweise nur von Säuglingen bei der Milchverdauung gebildet wird. a-Casozepin bewirkt einen beruhigenden und entspannenden Effekt bei Mensch und Tier (Hunden und Katzen), wodurch Stress induzierte Reaktionen (Unruhe, erhöhte Cortisolspiegel, erhöhter Herzschlag, Blutdruckanstieg) bereits nach kurzer Zeit auf ein gesundes Maß reduziert werden und sich das subjektive Wohlbefinden verbessert. Konzentration, innere Ruhe, Gelassenheit und Kontaktfreudigkeit werden gefördert. Das neue TryptoLact Relax enthält wichtige Bausteine für den Serotoninstoffwechsel in Kombination mit der „Antistress-Aminosäure“ Lysin und dem „Antistress-Peptid“ Lactium®.

► **TryptoLact Relax unterstützt Personen in Zeiten erhöhter Anspannung.**

D-Ribose für das erschöpfte Herz

Alle in den Körperzellen ablaufenden Funktionen benötigen Energie. Diese Energie wird in Form des Energiespeichermoleküls ATP (Adenosintriphosphat) bereitgestellt. Die ATP-Synthese erfolgt in den Mitochondrien über die oxidative Phosphorylierung in der Atmungskette. Dieser Prozess verläuft jedoch sehr langsam. Die Energiespeicher in besonders beanspruchten Zellen, beispielsweise Muskelzellen, sind schnell erschöpft. Die Nachproduktion von ATP wird somit zu einem begrenzenden Faktor. Ein Mangel an ATP bedeutet eine Energiekrise der Zellen und kann ein chronisches Müdigkeitssyndrom provozieren. Aber die Nervenzellen und der Herzmuskel leiden, wenn die Energiezufuhr stockt, Herzschwäche (Herzinsuffizienz) kann die Folge sein.

Als zentraler Baustein des hoch energetischen ATP liefert die D-Ribose einen Ansatzpunkt, um die Bildung von ATP im Körper zu beschleunigen. Ohne Ribose kann die Zelle kein ATP synthetisieren. Verschiedene Untersuchungen konnten zeigen, dass Leistungssportler, Patienten mit CFS und/oder Fibromyalgie von einer optimierten Versorgung mit D-Ribose profitieren. Dies gilt gleichermaßen für Patienten, die unter einer Herzinsuffizienz leiden.

Eine Ribosezufuhr verbessert signifikant die Atmungsparameter, die ischämische Schwelle und die diastolische Funktion von Patienten mit Herzinsuffizienz. Hieraus ergibt sich wiederum eine längere Lebenserwartung und

eine höhere Lebensqualität für die betroffenen Patienten. Eine orthomolekulare Therapie der Herzinsuffizienz mit orthomolekularen Substanzen (Metabolische Kardiologie) kann neben D-Ribose zur Auffüllung der Energiespeicher auch L-Carnitin, Coenzym Q10 und Magnesium beinhalten (um den ATP-Umsatz zu beschleunigen). Des Weiteren können sich auch Vitamin D3, Carnosin und Taurin positiv auf die Herzleistung auswirken. Überraschenderweise konnte bei Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz auch nach Gabe des „Hirnzuckers“ Galactose deutliche Besserung der Herzfunktion erzielt werden. Da der Insulinrezeptor auch in Herzmuskelzellen eine wichtige Funktion besitzt, sollte erforscht werden ob auch bei dieser Erkrankung eine Schädigung des Insulinrezeptors vorliegt.

Verzehrempfehlung für D-Ribose:

- ▶ 5 g zur Prävention oder vor anstrengenden Tätigkeiten, schwerer Arbeit, langen Wanderungen, langen Radfahrten u.ä.
- ▶ 2 x 5 g oder etwas mehr für Menschen mit Herzinsuffizienz, Muskelschmerzen, Ziehen im Herz u.ä. Kurzatmigkeit, schnelle Erschöpfung.
- ▶ 3 x 5 -10 g für Patienten mit größerem Bedarf.

Quellen: Gebhart B and Jorgensen JA (2004) (Benefit of Ribose in a patient with fibromyalgia. *Pharmacotherapy* 24(11): 1646-1648

Omran H et al. (2004) D-Ribose aids congestive heart failure patients. *Exp Clin Cardiol* 9(29:117-118) 10.

MacCarter D et al. (2009) D-Ribose aids advanced ischemic heart failure patients. *Int J Cardiol* 137(1): 79-80

Wagner et al. (2009) D-Ribose, a metabolic substrate for congestive heart failure. *Prog Cardiovasc Nurs* 24(2): 59-60

Sinatra ST (2009) Metabolic cardiology: the missing link to cardiovascular disease. *Altern Ther Health Med* 15(2): 48-50 und 15(3): 44-52)

Griffonia: Stimmungsaufhellend & Angst lösend

Bei der Verstoffwechslung der Aminosäure L-Tryptophan entsteht im Körper auch die Serotoninvorstufe 5-Hydroxy-L-Tryptophan (5-HTP). Auf Grund wissenschaftlicher Grundlagenforschung ist es wahrscheinlich, dass die Stoffe Tryptophan und 5-HTP Einfluss auf einen depressiven Gemütszustand haben, da sie direkt oder indirekt den Serotoninspiegel erhöhen können. Griffonia simplicifolia ist eine westafrikanische Pflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler, deren Extrakte aus den Samen die Serotoninvorstufe 5-Hydroxy-L-Tryptophan (5-HTP) enthalten. Die Erfahrungen in der Praxis und die Ergebnisse der bisherigen Studien weisen auf eine stimmungsaufhellende und Angst lösende Wirkung von Präparaten mit standardisierten Griffoniaextrakten hin. In der praktischen Anwendung zeigen sich auch bei Migräne, Schmerzstörungen (Fibromyalgie), Schlafstörungen und Fettsucht (Reduktion der Kalorienaufnahme) positive Effekte.

- ▶ **Bessere Formel: Der neue EifelSan Griffonia simplicifolia Extract enthält je Kapsel 500 mg (standardisiert auf 20 % 5-HTP). Somit liefert 1 Kapsel jetzt nicht mehr 75 mg sondern 100 mg 5-HTP!**

Des Weiteren ist Griffoniaextract auch im „Gute Nacht-Produkt“ Powersleep enthalten:

Hopfen, Baldrian, Tryptophan, 5-Htp aus Griffonia Extract, Lysin, B-Vitamine und kleine (ernährungsphysiologische) Mengen an Melatonin sorgen hier für eine natürliche Schlafarchitektur und unterstützen einen natürlicher Verlauf (Ab- und Zunahme) des Melatoninspiegels.

Quelle: Carnevale G, Di Viesti V, Zavatti M, Zanolli P, Anxiolytic-like effect of Griffonia simplicifolia Baill. seed extract in rats. *Phytomedicine*. 2011 Jul 15;18(10):848-51
Galactose & Glycin – ein „nervenstarkes“ Team!

Glycin ist eine Aminosäure mit zahlreichen Funktionen im Stoffwechsel. Die Aminosäure Glycin ist u.a. auch ein wichtiger Neurotransmitter mit beruhigender Wirkung. Stress kann im Gehirn auch zu einer Verschlechterung der Glycinversorgung führen. Glycin beruhigt ein übererregtes Nervensystems, indem es die Aktivität der erregenden Neurotransmitter Noradrenalin und Glutamat reduziert und die des beruhigenden Neurotransmitters GABA verstärkt.

Glycin fördert

- **Konzentration,**
- **innere Ruhe und**
- **Ausgeglichenheit und**
- **verbessert auch die Schlafqualität.**

Um schnelle Wirkungen im Zentralen Nervensystem zu entfalten, muss Glycin über die Mundschleimhäute aufgenommen werden. Basierend auf dieser Erkenntnis wird diese Aminosäure in Russland seit über 15 Jahren als Sublingualtablette eingesetzt, um stress- und krankheitsbedingte Überaktivitäten des Zentralen und Vegetativen Nervensystems auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Glycin hat keine Nebenwirkungen und macht nicht abhängig!

Nur die originale russische Formulierung ermöglicht eine optimale Wirkstofffreisetzung und -aufnahme! Diese ist jetzt bei EifelSan unter dem Namen Bidicin® erhältlich und wurde in Deutschland als diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von Hirnleistungsstörungen infolge eines ischämischen Schlaganfalls angemeldet.

Eine Weitere Zufuhr von Glycin kann durch Magnesiumbisglycinat erfolgen, in dem die Stress lindernde Aminosäure Glycin an das Antistress-Mineral Magnesium gebunden ist. Magnesium Plus, Basis Multi und Mineral Basis enthalten Magnesium in Bestform!

Bei gleichzeitigem Energiemangel kann Galactose Energieengpässe im Nervensystem überbrücken. Galactose wird Insulin unabhängig verstoffwechselt, verursacht keine Unterzuckerung, entgiftet leistungshemmendes und Nerven schädigendes Ammoniak, fördert Schutz und Regeneration des Nervensystems. Galactose fördert ebenfalls ein ausgewogenes Verhältnis der Neurotransmitter GABA (unsere „Bremse“ im Nervensystem) und Glutamat (unser „Gaspedal“ im Nervensystem) und ergänzt Glycin in seiner Stress lindernden Wirkung .

Kind & Darmflora

Die Häufigkeit von Allergien bei Schulkindern liegt bei 30% (Tendenz zunehmend). Viele Kinder sind bereits

in frühen Phasen übergewichtig. Darmkeime können - rechtzeitig gegeben - die Neigung zu Fettsucht reduzieren. Die regelmäßige Einnahme hoch konzentrierter Darmkeime lässt das Allergie auslösende Potential von Fremdkörpern (Antigenen) nicht entfalten. Wenn man bedenkt, dass eine gestörte Darmflora nicht nur mit Allergien verbunden ist, sondern auch mit der Entstehung von Entzündungen, so kann der Stellenwert von Probiotika nicht hoch genug eingeschätzt werden!

DarmoCare Infantis ist ein speziell auf die Darmflora von Baby's und Kleinkindern abgestimmtes Probioticum. In dieser Entwicklungsphase weicht die Darmflora erheblich von der Erwachsener ab und besteht vornehmlich aus Bifidobakterien. Je älter Kinder werden, desto größer wird allmählich der Anteil an Milchsäurestämmen (Lactobacillen) in der Darmflora.

► **Jetzt NEU: Mineral Basis - Mineralstoffe und Spurenelemente in Bestform**

Multi Mineral Forte wird jetzt durch das neue Mineral Basis ersetzt. Die verbesserte Formulierung enthält jetzt mehr Selen, Chrom, Eisen und Molybdän. Eisen ist hier z. B. als Eisenfumarat enthalten. Magnesium liegt als Magnesiumbisglycinat vor und Kalium als hoch basisches Kaliumcitrat.

Spurenelemente und Mineralstoffe sind Bestandteile wichtiger Coenzyme, deren Aufgabe in der Aktivierung verschiedener Enzyme besteht, die als biologische Katalysatoren für viele Stoffwechselprozesse im Organismus benötigt werden.

Multi Mineral Basis enthält wichtige essentielle Mineralien und Spurenelemente in gut resorbierbarer Form und ist damit eine wertvolle Ergänzung zur heutigen Ernährung.

Niedrige Vitamin D-Spiegel & erhöhtes Krankheitsrisiko bei Teenagern

Auf der American Heart Association's 49th Annual Conference wurden Daten der Bevölkerungsstudien Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001-2004 über Zusammenhänge der Vitamin-D-Konzentration mit Krankheitsrisiken bei Heranwachsenden präsentiert. Dabei hatten die Jugendlichen mit den niedrigsten Vitamin-D-Spiegeln ein 2,36fach erhöhtes Risiko für hohen Blutdruck, ein 2,54fach erhöhtes Risiko für hohe Blutzuckerspiegel und entwickelten 4 x häufiger ein metabolisches Syndrom. Niedrige Vitamin-D-Spiegel waren stark mit Übergewicht und Stammfettsucht verbunden.

Quelle: American Heart Association: Low vitamin D levels associated with several risk factors in teenagers; ScienceDaily, Mar. 18, 2009

Grüne Power-Smoothies

Viele Menschen tun sich schwer mit dem Verzehr größerer Mengen Obst und Gemüse. Insbesondere dunkelgrüne, stark chlorophyllhaltige Pflanzen kommen hier zu kurz. Des Weiteren wird das Obst und Gemüse, das verzehrt wird, oft nicht in dem Maße gekaut wie es zur Aufschlüsselung aller Inhaltsstoffe optimal wäre.

Eine wirkliche Innovation sind hier Mixgetränke, die zu 30-40 % aus grünem Gemüse, Kräutern und Blattpflanzen hergestellt werden (Grüne Smoothies). Die Zugabe von Obst unterdrückt hier die herben Geschmacksrichtungen und ermöglicht den genussreichen Verzehr von Gemüsesorten, die sonst nicht auf dem persönlichen Speiseplan stehen.

So machen Sie aus Ihrem grünen Smoothie einen grünen „Power-Smoothie“: Durch Zugabe von Proteinpulver aus pflanzlichen Quellen (z.B. EifelSan Proteinpulver EAR aus braunem Reis-, Kichererbsen und Artischocke) kann der Anteil an Aminosäuren im Smoothie erhöht werden. In Verbindung mit den neuen Basisformulierungen Multi Basis und Mineral Basis ermöglichen Grüne Powersmoothies eine abwechslungsreiche, individuelle, hoch dosierte Basisversorgung mit Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.gruenesmoothies.org/>

Selen & Schilddrüse

Basierend auf den Daten zweier Studien mit etwa 800 Teilnehmern untersuchten Wissenschaftler aus Berlin und Dänemark Zusammenhänge zwischen der Selenkonzentration im Blutserum und Parametern der Schilddrüsenfunktion. Es stellte sich heraus, dass die Konzentration des Selen im Blutserum signifikant negativ mit dem Schilddrüsenvolumen assoziiert war. Es konnte gezeigt werden, dass ein niedriger Selenstatus das Risiko für eine Schilddrüsenvergrößerung deutlich erhöhte. Des Weiteren bestand bei einem niedrigen Selenstatus die Tendenz zur Entwicklung multipler Knoten.

Quelle: Lone Rasmussen et al.: Selenium status, thyroid volume and multiple nodule formation in an area with mild iodine deficiency; European Journal of Endocrinology 17. January 2011

Niedrige Vitamin B-Spiegel bei Bettnässern

Türkische Wissenschaftler untersuchten bei 30 Kindern mit der Diagnose Bettnässen (Enuresis nocturna) verschiedene Blutparameter. Hierzu gehörten u.a. die Vitamine B12 und Folsäure. Bei den meisten Laborparametern gab es im Vergleich zu einer Kontrollgruppe gesunder Kinder keine Unterschiede. Bei den Kindern mit Enuresis konnten jedoch signifikant erniedrigte Vitamin B12 und Folsäure-Spiegel festgestellt werden.

Quelle: Bülent Altunoluk et al.: Decreased vitamin B12 Levels in children with nocturnal enuresis; International Scholarly Research Network ISRN Urology; Volume 2012, Article ID 789706, 4 pages

Krill Öl: DHA & Phospholipide für die Nervenzellen

Die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist das Baumaterial für die synaptischen Kommunikationszentren. Niemand kann neue Synapsen, Dendriten oder Rezeptoren bilden, die das Potential des Gehirns vergrößern ohne eine gute Versorgung mit DHA. Selbst wenn Sie einen ausreichenden Vorrat an Neurotrans-

mitteln wie Serotonin und Dopamin haben, können diese nur dann wirken, wenn die zugehörigen Rezeptoren eine perfekte Passform bieten. Um eine perfekte Passform sicherzustellen, muss der Rezeptor seine Form ein wenig verändern. Wenn die Oberflächenmembran der Zelle genügend DHA und Phospholipide enthalten, können die Rezeptoren leicht ihre Konfiguration anpassen.

Phospholipide, auch Phosphatide genannt, gehören zur Familie der Membranlipide, sind Bausteine der Zellmembran und durch ihre Struktur für deren fluide Eigenschaften verantwortlich. Sie bilden den Hauptbestandteil der Lipiddoppelschicht, einer Biomembran, zum Beispiel der Zellmembran.

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA liegen in Fischölen in Triglyceridform vor. In den Nervenzellmembranen sind diese Fettsäuren an Phospholipide (vor allem Phosphatidylcholin) gekoppelt. Phospholipid gebundenes DHA ist ein wesentlicher Bestandteil menschlicher Zellmembranen, insbesondere der Nervenzellmembranen. Zum Erreichen einer optimalen Verwertung von Omega-3-Fettsäuren wie DHA aus Lachs- bzw. Fischölprodukten benötigt der Körper Phospholipide. Diese können z.B. auch durch ein Lecithinpräparat zugeführt werden. Besonders effektiv sind Krill Öl Kapseln. Das Öl dieser antarktischen Kleinstkrebse enthält DHA, welches bereits an Phospholipide gebunden ist!

► **Aus diesem Grund empfehle ich DHA als Krill Öl und nicht aus Fischöl.**

Glucosaminsulfat lindert Schmerzen und Entzündungen des Kniegelenks

Schon in den 1980iger Jahren zeigte eine klinische Studie, dass Glucosaminsulfat Symptome von Entzündungen des Kniegelenks ebenso lindert wie das Schmerzmittel Ibuprofen (und dabei besser vertragen wird). Auch Schmerzen an Schläfenbein und Unterkiefer wurden mit Glucosaminsulfat wirksamer behandelt. Des Weiteren konnte nachgewiesen werden, dass Glucosaminsulfat die für den Knorpelabbau verantwortlichen proteolytischen Enzyme und Zytokine hemmt. Es führt zu einer Regulation des Gleichgewichtes von Knorpelauf- und -abbau und hemmt den Untergang des Knorpelgewebes. Zudem besitzt Glucosaminsulfat eine antiphlogistische (entzündungshemmende) Wirkung, ohne dabei die Prostaglan-

din-Synthese zu beeinflussen. Heute wissen wir, dass Glucosaminsulfat in Verbindung mit weiteren Vitalstoffen wie Chondroitin, OPC, Silicium, Mangan, Zink, Kupfer noch stärker wirkt.

► **Diese Verbindungen finden Sie auch in der neuen EifelSan Gelenkformel Plus!**

Quellen: Lopes Vaz A. Double-blind clinical evaluation of the relative efficacy of ibuprofen and glucosamine sulphate in the management of osteoarthritis of the knee in out-patients.

Curr Med Res Opin. 1982;8(3):145-9.

Muller-Fassbender H, Bach GL, Haase W, Rovati LC, Setnikar I. Glucosamine sulfate compared to ibuprofen in osteoarthritis of the knee. Osteoarthritis Cartilage. 1994 Mar;2(1):61-9.

Glutathionmangel bei Diabetes

Eine anhaltende Erhöhung des Blutzuckerspiegels (Hyperglykämie) geht mit niedrigen Glutathionspiegeln einher, wodurch es vermehrt zu oxidativen Schäden in den Geweben kommt. Es wurde untersucht, inwieweit bei Typ-2-Diabetikern die Verminderung von GSH auf eine verminderte Synthese zurückgeführt werden kann. Es konnte gezeigt werden, dass die GSH-Synthese bei Typ-2-Diabetikern durch eine Supplementierung mit Cystein und Glycin deutlich angehoben werden kann. Die niedrigen Glutathionkonzentrationen bei Diabetes lassen sich also durch eine verminderte Verfügbarkeit der Vorstufen zurückführen. Mit den Aminosäurederivaten N-Acetylcystein und Betain (Trimethylglycin) lässt nach Erkenntnissen der Orthomolekularen Medizin der Glutathionspiegel noch effektiver erhöhen als mit Cystein und Glycin!

Quelle: Rajagopal V et al.: Glutathione synthesis is diminished in patients with uncontrolled diabetes and restored by dietary supplementation with cysteine and glycine; American Diabetes Association; September 20, 2010

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

Anzeige:



Höchstmögliche Bioverfügbarkeit * Synergistische Produktformulationen
Hypoallergene Produkte * Anti-Doping-Produkte * Fachberatung * GMP Standard

Romeinenstraat 84 | NL 6466 CN Kerkrade | Tel (D) 0700-3433 5726 | www.eifelsan.com



Galactose:

Insulin unabhängige
mentale Energie und
Entgiftung



Tryptolact Relax:

Cortisol und Serotonin
in Balance



Liken Sie uns auf
Facebook und
bleiben Sie informiert.

Online-Shop auf www.eifelsan.com