

In dieser Ausgabe:

- April 2013: Vitalstoffberater/in Ausbildung Köln
- Z-C-D - damit die Abwehr steht!
- Tipps zur Infektprophylaxe
- NEU: EifelSan Vitamin D3 Tropfen verbessert
- Hilfe bei Muskelabbau & lebensbedrohlichem Gewichtsverlust
- Carotinoiden Complex – Rabatt - 25 %

- Hirnschutzfaktor Beta-Carotin
- Mehr Power für die Schilddrüse: EifelSan Tyro Pro Plus
- Leucin: Bessere EifelSan Formel für BCAAs
- Vitamin D: Gut gelaunt durch den Winter
- B-Vitamine & Bettnässen
- Diabetes: Selen schützt!
- Frohe Festtage und ein gesundes Jahr 2013 !

► April 2013 Ausbildung Vitalstoffberater/in in Köln

Vor 12 Jahren hatten die Heilpraktikerin Ula Kinon und Verfasser die Idee, eine Vitalstoffberater/in Ausbildung anzubieten. Davor hatten wir bereits eine Ausbildung zum Orthomolekulartherapeuten für Heilpraktiker (u. Hp-Anwärter) angeboten, welche sich über jeweils 6 Wochenenden erstreckte. Hierbei wirkten auch verschiedene Gastdozenten mit. Der letzte Ausbildungskurs fand vor drei Jahren statt. Mittlerweile haben wir sehr viele Nachahmer, welche unter dem Namen Vitalstoffberater entsprechende Fortbildungen anbieten.

✓ **Am 06. / 07. April 2013 haben Sie nun wieder die Möglichkeit, das „Original“ kennen zu lernen und von meiner langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Orthomolekularen Medizin zu profitieren.**

✓ Der Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat ein fundiertes Wissen über den sinnvollen Einsatz von Vitaminen, Vitaminoiden, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen etc. erwerben wollen. Es wird Praxis relevantes Wissen zum präventiven und therapeutischen Einfluss dieser Substanzen auf Stoffwechsel, Hormon-, Herzkreislauf-, Immun- und Nervensystem vermittelt. Hierbei wird dieses Wissen allgemein verständlich und Praxis bezogen vermittelt.

- Kurskosten: € 280,- (incl. Handout u. Getränken) zahlbar bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn
- Teilnehmerzahl mindestens 10, maximal 20 Personen.
- Kurszeiten: Sa 10.00 - 18.00 Uhr, So 9.00 - 17.00 Uhr (Mittagspause 1 Stunde)

Der genaue Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben
Anmeldung: schnitzler@eifelsan.com oder Fax 0241-1601891

► Z-C-D - damit die Abwehr steht!

An der Cleveland Clinic Ohio konnte gezeigt werden, dass eine gute

- **Zinkversorgung** die durchschnittliche Erkältungsdauer von 7,6 auf 4,4 Tage verkürzt. Vitamin C (1000 mg täglich), Zink (3 x 50 mg täglich bei den ersten Symptomen!), können Erkältungssymptome um ca. 40 Prozent vermindern und ihre Krankheitsdauer um drei bis vier Tage verkürzen.

- **Vitamin C** steigert die Beweglichkeit und Aktivität der Fress- und Killerzellen, sodass diese schneller in den Abwehrkampf eingreifen. Hierbei wird ständig Vitamin C verbraucht. Ein regelmäßiger Nachschub ist also wichtig, zumal der Körper nicht viel davon speichern kann. Flavonoide wie Rutin und andere Polyphenole (z.B. aus Zistro Tee) recyceln Vitamin C und unterstützen das Immunsystem im Kampf gegen Viren. Vitamin C wird auch für die Bildung von Interferonen benötigt. Das sind Proteine, die immunregulatorische und antivirale Eigenschaften besitzen.

- **Vitamin D3** ist bedeutsam für die Aktivierung der Killerzellen. Eine Studie der Universität Colorado zeigte, dass das

Risiko für Erkältungen bei Personen mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel um 40 % höher liegt. Vitamin D: bei akuter Grippe: für 3 Tage 1x täglich 2000 iE pro Kg Körpergewicht, was eine hohe, jedoch in ihrer Wirkung überprüfte Dosis ist. Unbedingt mit dem Hausarzt absprechen (nach Dr. Carnell/Gründer des Vitamin D Council, Empfehlung Dr. Mercola) Vitamin D Grippe-Vorsorge: 5000 iE pro Tag für Erwachsene (Übergewichtige das Doppelte!). Kinder 1000 – 2000 I.E.

Quellen: Singh M, Das RR: Zinc for the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 2. Art. No.: CD001364. DOI: 10.1002/14651858.CD001364.pub3.

J. J. Cannell, R. Vieth, J. C. Umhau, M. F. Holick, W. B. Grant, S. Madronich, C. F. Garland and E. Giovannucci, Epidemic influenza and vitamin D, Epidemiology and Infection, Volume 134, Issue 06, December 2006, pp 1129-1140

Douglas RM and Others. Vitamin C for preventing and treating the common cold. National Centre for Epidemiology and Population Health, The Australian National University, Canberra, ACT, Australia, 0200. Bob. Douglas@anu.edu.au

► Weitere Tipps zur Infektprophylaxe:

- Zucker meiden, am besten keinen Zucker essen!
- Pflanzliche Infektblocker verwenden Cystus (z.B. Zistro Tee von EifelSan), Knoblauch-, Curry- (bzw. Curcuma) und Holunderprodukte
- Rauchstopp! Nikotin, Tabakbestandteile, Alkohol, Amine, Nitrosamine, Stickstoffoxide und Kohlenmonoxid im Zigarettenrauch schwächen die Immunabwehr und senken den Albuminspiegel. Rauchen senkt außerdem die im Körper verfügbaren Mengen an Beta-Carotin, Vit. D, C, E und B12. Es beeinträchtigt die Umwandlung von Vitamin B6 in seine aktive Form.
- Vermeiden Sie übermäßigen (chronischen) Alkoholkonsum! Alkohol beeinträchtigt die spezifische zelluläre Abwehr.
- Vermeiden Sie Schlafmangel! Nur im Schlaf kann ein gutes Immungedächtnis ausgebildet werden! Schlafmangel erhöht den Spiegel des immunsuppressiven Stresshormons Cortisol!
- Chronischen psychischen Stress bekämpfen!
- In einer Studie von Sheldon Cohen konnte nachgewiesen werden, dass sich gerade diejenigen Personen, die sich gestresst fühlten, eher und schneller mit Erkältungsviren infizierten als die psychisch ausgeglicheneren Personen. Dabei nahm die Schwere der Infektion auch mit dem Grad der Stressbelastung zu. Vitamin C, D und Zink gehören zu den Mikronährstoffen, die die Stressresistenz steigern können. Darüber hinaus konnten für den Wirkstoff Theanin aus grünem Tee entspannungsfördernde und Abwehr stärkende Effekte nachgewiesen werden.
- Hygiene! Hände (insbesondere die Fingerkuppen!) regelmäßig (4-5 x täglich), aber nicht exzessiv waschen. Hierdurch werden das Immunsystem entlastet und der Albuminspiegel angehoben.
- Selbst gemachte Hühnersuppe wirkt Wunder!

► **NEU: EifelSan Vitamin D3 Tropfen mit MCT für eine bessere Aufnahme**

Die neuen Vitamin D Tropfen enthalten jetzt statt Olivenöl geschmacksneutrale mittelkettige Triglyceride (MCT's) aus Kokosöl. In der Natur kommen MCT-Fette in Kokosfett, Palmkernöl und auch in Butter vor. Des Weiteren werden sie auch von bestimmten Bakterien im Darm gebildet. Die Moleküle der mittelkettigen Fettsäuren (6 bis 12 Kohlenstoffatomen) sind kleiner und besser wasserlöslich, daher können die MCT-Fette (und mit ihnen das Vitamin D3!) auch erheblich einfacher und rascher resorbiert werden. In dieser Form kann das Vitamin D3 auch auf gereizte Hautpartien aufgetragen werden. Es zieht schnell und rückstandsfrei ein. Aufgrund ihrer geringeren Molekülgröße und besseren Wasserlöslichkeit können MCT-Fette von den Mucosazellen des Darms auch bei völligem Fehlen von Pankreaslipase und bei Ausbleiben der Gallensäureproduktion problemlos resorbiert werden. Sie können direkt in das Blut übergeben und über die Pfortader zur Leber transportiert werden.

Vitamin D 3 Tropfen - 5 Tropfen: 25 µg /1000 iE (500% RDA)
Zutaten: Vitamin D 3 (Cholecalciferol), MTC zur besseren Resorption.

Garantiert frei von Allergenen und Hilfsstoffen.

Verzehrempfehlung: Wenn nicht anders empfohlen täglich 5 Tropfen zur Hauptmahlzeit nehmen. Empfehlung nicht überschreiten. Gesetzlich vorgeschriebener Hinweis: Nicht für Kinder unter 10 Jahren geeignet. Für Vegetarier geeignet, nicht jedoch für Veganer, da Vit. D aus Wollfett gewonnen wird.

► **Vitalstoffe helfen bei Muskelabbau & lebensbedrohlichem Gewichtsverlust**

Kachexie ist ein ernstes und komplexes metabolisches Syndrom, welches bei verschiedenen Erkrankungen (unbehandelt) zu einem lebensbedrohlichen Gewichtsverlust führen kann. Man schätzt, dass sie für ein Fünftel bis zu einem Drittel aller Krebstodesfälle verantwortlich ist. Grundsätzlich gilt: Haben Sie ein Energiedefizit, so wird Ihr Körper gezwungen, Ihre Muskeln, innere Organe und Fette zur Energiegewinnung heranzuziehen. An dieser Verschwendung von Gewebe sind verschiedene Zytokine beteiligt. Hierzu gehören Interleukin-1 (IL-1), IL-6, Interferon-gamma und Tumornekrosefaktor-alpha (TNF-alpha).

Wirkstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Curcuminoiden, Vitamin D3 und N-Acetylcystein wirken modulierend auf gestörte Zytokinmuster (senken z.B. den Tumornekrosefaktor alpha) die bei verschiedenen Formen der Kachexie gestört sind. Patienten mit Tumor-Kachexie zeigen mit fortschreitendem Stadium einen niedrigen Carnitin-Spiegel. In Tierversuchen zeigten sich bisher viel versprechende Ergebnisse. Zahlreiche andere Studien zeigen die positiven Effekte von Omega-3-Fettsäuren auf die Kachexie. An der renomierten Klinik für Tumorbiologie in Freiburg wurde eine Studie zu marinen Phospholipiden (MPL) im Zusammenhang mit Gewichtsverlust in Folge der Tumorerkrankung durchgeführt. Die Menge der Omega-3-haltigen Phospholipide entspricht in etwa einer Dosierung von 3 Kapseln Krill Öl täglich. Die vollständige Studie, die im April 2009 unter dem Titel „Marine phospholipids-a promising new dietary approach to tumor-associated weight loss.“ können Sie bei PubMed lesen. Bei PubMed (bitte PMID eingeben: 19404684)

Bei Kachexie und Sarkopenie (altersbedingten Muskelabbau) sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Proteinen (mindestens 0,8 g je Kg Körpergewicht), Antioxidantien (insbesondere N-Acetylcystein), Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren (vorzugsweise in phospholipid-gebundener Form z.B. als Krill Öl). Omega-3-Fettsäuren in phospholipid-gebundener Form wirken besser als in Triglyceridform (Fischöl), können niedriger dosiert werden und sind besser verträglich.

Bei altersbedingtem Muskelabbau, Untergewicht und bei Pankreasinsuffizienz können auch Verdauungsenzyme (z.B. Gastrozym) und Verzweigt-kettige Aminosäuren mit einem hohen Leucin-Anteil zum Muskelaufbau/-erhalt und

zu einer besseren Nahrungsverwertung eingesetzt werden.

Bei der Ernährung sollte der Fettanteil erhöht und der Kohlenhydratanteil gesenkt werden. Des Weiteren ist eine gute Basisversorgung mit allen essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu empfehlen! Ohne diese sind gesunde Immun- und Stoffwechselfunktionen möglich. Vitalstoffe die vor lebensbedrohlichem Gewichtsverlust schützen können:

Krill Öl	1500 – 2000 mg
NAC	1500 – 5000 mg
L-Carnitin	1200 – 30000 mg
BCAA Pulver*	10–15 g
Bio-Curcumin	500 – 1500 mg
Vitamin D3	5000 – 15.000 I.E.

Die Dosierung sollte auf drei Gaben verteilt werden.

*mit hohem Leucinanteil!

► **Carotinoiden Complex – Rabatt ab sofort: - 25 %**

Jetzt bei EifelSan, so lange der Vorrat reicht.

Carotinoide sind Pflanzenfarbstoffe, die in der Prävention bestimmter degenerativer Erkrankungen eine Rolle spielen. Bislang konnten mehr als 700 verschiedene Carotinoide identifiziert werden, davon ca. 50 in der menschlichen Nahrung. Carotinoiden Complex ist ein reicher Brunnen an Beta-Carotin und enthält darüber hinaus eine breite Facette weiterer Carotinoide. Eine Kapsel Carotinoiden Complex liefert bereits 30 mg Beta-Carotin aus natürlichen Quellen. Die positiven Effekte der Carotinoide auf Krebs wurden bereits in zahlreichen Studien deutlich gemacht. Man weiß inzwischen, dass ein Complex an verschiedenen Carotinoiden einen viel stärkeren Einfluss auf unseren Körper ausübt, als wenn wir uns nur auf die entsprechende Dosis Beta-Carotin beschränken würden. Carotinoiden Complex enthält ein einzigartiges Spektrum an verschiedenen Carotinoiden aus natürlichen Quellen (Dunaliella Alge, Palmöl, Spirulina und Spinatkonzentrat). Die Gesamtheit wirkt immer stärker als ein isoliertes Element!

Niedrige Konzentrationen an den Carotinoiden Beta-Carotin und Lycopin im Blutplasma oder Fettgewebe erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt sowie arteriosklerotische oder koronare Herzerkrankungen. Beta-Carotin und Lycopin verhindern z.B. die Oxidation von Lipoproteinen. Die aktuellen Studien bestätigen das protektive Potential natürlicher Carotinoide bezüglich der Entstehung und dem Fortschreiten von arteriosklerotischen Entwicklungen und koronaren Herzerkrankungen. Neben den klassischen Funktionen des Beta-Carotins werden weitere Funktionen beschrieben (bspw. bei der Kontrolle der Thermogenese oder der Depotgröße von Fettgewebe).

Quellen: Carotinoide schützen Augen, Haut, Schleimhäute, sind wichtig für das Blutgefäß und auch die Nervenzellen! Krinsky N.I. (1993) Actions of Carotenoids in biological systems. Ann. Rev. Nutr. 13:651-587

Ali S.M.K. et al. (2001) « Beta caroten to combat acute respiratory tract in. and diarrhoea disease in slum children of Dhaka, Bangladesh », Proceedings of Food Technology & Nutrition Conference, International Palm Oil Congress 2001, Kuala Lumpur, Malaysia

Bendich A. (1990). Carotenoids and the immune response. J. Nutr. 119:112-115
Garewal H.S. (1993). Carotenoids in oral cancer prevention. In: Canfield L.M., Krinsky N.I. and J. Olson (eds) Carotenoids in human health, New York Academy of sciences, 139-147

Karppi J. et al. Low serum lycopene and β-carotene increase risk of acute myocardial infarction in men. The European Journal of Public Health. Published online December 2011.

► **Hirnschutzfaktor Beta-Carotin**

Es scheint einen Zusammenhang zwischen Langzeiteinnahme von Beta-Carotin auf den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter zu geben. So zumindest die Ergebnisse aus der Physicians' Health Study II, die unter der Leitung von Francine Grodstein, ScD durchgeführt wurde. In der Langzeitstudie stellten die US-amerikanischen Wissenschaftler fest, dass eine tägliche Gabe von 50 mg Beta-

Carotin (Provitamin A) die Leistungsfähigkeit des Gehirns signifikant verbessert. Testpersonen aus der Gruppe mit der Beta-Carotin-Ergänzung schnitten in standardisierten Gedächtnis-Tests besser ab, als die Kontrollgruppe, die ein Placebo erhielt.

In Verbindung mit Vitamin C kann Beta-Carotin womöglich auch vor Demenz schützen. Wissenschaftler der Universität Ulm haben das Blutserum von Alzheimer-Patienten im Anfangsstadium mit dem von gesunden Menschen verglichen und konnten dabei feststellen, dass der Spiegel dieser beiden Vitamine im Blut von Alzheimer Patienten deutlich niedriger ist als bei gesunden Personen. Ihre Studie ist in der Online-Ausgabe der Fachzeitschrift „Journal of Alzheimer's Disease“ (JAD) erschienen.

Quellen: Grodstein, F., ScD; Jae H. Kang, ScD; Robert J. Glynn, PhD; Nancy R. Cook, ScD; J. Michael Gaziano, MD: A Randomized Trial of Beta Carotene Supplementation and Cognitive Function in Men The Physicians' Health Study II / Arch Intern Med. 2007;167(20):2184-2190. doi:10.1001/archinte.167.20.2184

Christine A.F. von Arnim, Herbolzheimer F., Nikolaus Th., Peter R., Biesalski H.K., Ludolph A.C., Riepe M., Nagel G., and the ActiFE Ulm study group: Dietary Antioxidants and Dementia in a Population-Based Case-Control Study among Older People in South Germany. Journal of Alzheimer's Disease. DOI 10.3233/JAD-2012-120634

► **Mehr Power für die Schilddrüse: EifelSan Tyro Pro Plus**
Die neue Formel Tyro Pro Plus enthält mehr L-Tyrosin für den gleichen Preis:

Neue Formel Tyro Pro Plus
für eine gute Schilddrüsenfunktion

3 vegetarische Kapseln enthalten:

L-Tyrosin	510 mg
Vit. B 3 Niacinamid	60 mg/375 % RDA
Zink	15 mg/150 % RDA
Selenmethionin	150 µg/273 % RDA
Jod (aus Kelp)	300 µg/200 % RDA

%=% empfohlene Tagesdosis RDA

Leucin: Bessere EifelSan Formel für BCAAs

Die Skelettmuskulatur und der Herzmuskel sind die bevorzugten Orte für die Verstoffwechslung der verzweigtkettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin. Diese drei Aminosäuren haben auch eine regulatorische Bedeutung für den Eiweiß- und Glukosestoffwechsel des Muskels, sie stimulieren die Proteinsynthese und hemmen den Proteinabbau. Die verzweigtkettigen Aminosäuren liefern im ruhenden Muskel bis zu 20 % der erforderlichen Energie. Zu den Erkrankungen, die mit erniedrigten Spiegeln an verzweigtkettigen Aminosäuren einhergehen gehören Diabetes und Fibromyalgie. Des Weiteren dienen BCAAs als Baustein für Immunglobulin (Antikörper), die unverzichtbar für die Abwehrkraft sind. Zugleich können BCAAs als Energiequelle für das Nervensystem dienen, vor allem bei geistigem Druck oder Anspannung.

Immer mehr Untersuchungen zeigen, dass von den verzweigtkettigen Aminosäuren dem Leucin die bedeutendste Rolle zukommt. Leucin wirkt als ein Signalgeber-Molekül für die Proteinsynthese. Leucin aktiviert die Proteinkinase mTOR - einen wichtigen Energie- und Nährstoffsensoren für die Verfügbarkeit von Aminosäuren (hier speziell für Leucin) im Stoffwechsel. mTOR wird aktiviert, wenn die Leucin- oder ATP-Konzentrationen hoch sind. Die Aktivierung von mTOR ist von entscheidender Bedeutung für die Hemmung des Appetits und die Bildung von Muskelgewebe.

Aus diesen Gründen bietet EifelSan das bessere BCAA-Pulver mit höherem Leucin-Anteil an!

Leucin hilft Sportlern nicht nur beim Aufbau und Erhalt der Muskeln, sondern beschleunigt auch die Heilung von geschädigtem Muskelgewebe. Wie alle Stoffe, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann, muss auch das Leucin durch die Nahrung aufgenommen werden. Gute Leucinquellen sind z.B. Erdnüsse, Kichererbsen, Hüt-

tenkäse, Thunfisch und Lachs. Ein Mangel an Leucin kann durch unzureichende Aufnahme über die Nahrung, eine schlechte Proteinverdauung oder durch eine Unterversorgung mit Vitamin B6 verursacht werden.

Eine Ergänzung der Nahrung mit der Aminosäure L-Leucin wirkt Muskelschwund entgegen und kann die Fettverbrennung verbessern. Zu dieser Erkenntnis kamen Wissenschaftler der Universität von Utah (USA). Die Wissenschaftler unter Leitung von Dr. Wayne Askew untersuchten Extrembergsteiger, die den Mount Everest bestiegen haben. Beim Extrembergsteigen in großer Höhe bezieht der Körper seine Energie zum Teil aus dem Abbau von Muskelprotein. Dies führt in kurzer Zeit zu einem großen Kräfteverlust. Die Studie konnte zeigen, dass dieser Kräfteverlust und Muskelschwund mit der Aufnahme der verzweigtkettigen Aminosäure L-Leucin gemildert wird. Des Weiteren wurden vermehrt Fettsäuren verbrannt und zu Energie umgewandelt. Dr. Askew betont, dass die Ergebnisse auch auf normale Breitensportler übertragbar sind, die Fett verbrennen wollen, aber die Muskelmasse stabil halten möchten.

Auch für ältere Menschen, die aufgrund von zu wenig Bewegung Muskeln abbauen, kann eine Leucin-reichere Ernährung ebenfalls hilfreich sein. Französische Forscher vom Institut National de la Recherche Agronomique haben zudem anhand einer Studie herausgefunden, dass eine erhöhte Aufnahme von Leucin im Alter den Abbau von Muskeln reduzieren kann. Normalerweise wird ab dem 40. Lebensjahr rund 1 Prozent der Muskelmasse im Jahr in Form von Muskelprotein abgebaut. Im Versuch fanden die Forscher heraus, dass der Abbau der Muskeln durch die zusätzliche Gabe von Leucin reduziert wurde und fast wie in jungen Jahren im Gleichgewicht mit dem Muskelaufbau blieb. Insofern kann das Leucin sicherlich gerade für ältere Menschen ein sehr sinnvolles Nahrungsergänzungsmittel darstellen.

Quellen: Maes M et al.: Serotonergic markers and lowered plasma branched-chain amino acid concentrations in fibromyalgia; Psychiatry Res. 2000 Dec 4; 97(1): 11-20

Gregory C et al.: Potential application of essential amino acid supplementation to treat sarcopenia in elderly people; The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Vol. 94, No. 5 1524-1526

Donald K. Layman and Denise A. Walker: Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome; The Journal of Nutrition 2006

Casperson SL et al.: Leucine supplementation chronically improves muscle protein synthesis in older adults consuming the RDA for Protein; Clin Nutr. 2012 Feb 20

► **Vitamin D 3: Gut gelaunt durch den Winter**

Verschiedene Studien in den letzten Jahren konnten zeigen, dass Vitamin D offensichtlich auch einen nicht unerheblichen Effekt auf die psychische Befindlichkeit des Menschen hat. Ein Vitamin-D-Mangel wird auch mit Fibromyalgie, prämenstruellen Syndrom und einem vermehrten Auftreten von Depressionen und Ängstlichkeit in Verbindung gebracht. Es ist schon länger bekannt, dass eine Ergänzung mit Vitamin D3 die Stimmungslage bei gesunden Personen während der Wintermonate verbessern kann. Eine hoch dosierte Vitamin-D-Einnahme führte bei der Therapie der Winterdepression (SAD) zu einer deutlichen Verminderung depressiver Symptome und erwies sich gegenüber einer Lichttherapie als überlegen. Bei älteren Menschen führt ein Vitamin-D-Mangel zu einer schlechteren Stimmungslage und zu Hirnleistungsstörungen. Eine im Jahr 2004 veröffentlichte Studie der Universität von Toronto zeigte, dass die tägliche Einnahme von 4000 I.E. (100 mcg!) Vitamin D3 über die Wintermonate zu einem deutlich höheren Wohlbefinden führte als die Einnahme von lediglich 600 I.E..

Quellen: Armstrong DJ et al: Vitamin D deficiency is associated with anxiety and depression in fibromyalgia

Berk M et al: Vitamin D deficiency may play a role in depression; Med Hypotheses 2007; 69(6): 1316-9. Equip 32007 May 11.

Bertone-Johnson ER et al: Calcium and vitamin D intake and risk of incident

premenstrual syndrome; Arch Intern Med. 2005 Jun 13; 165(11): 1246-52
 Gloth FM 3rd et al: Vitamin D vs broad spectrum phototherapy in the treatment of seasonal affective disorder; J Nutr. Health Aging. 1999; 3(1): 5 – 7
 Hoogendijk WJ et al: Depression is associated with decreased 25-hydroxyvitamin D and increased parathyroid hormone levels in older adults; Arch Gen Psychiatry. 2008 May; 65(5): 508-12
 Lansdowne AT, Provost SC: Vitamin D3 enhances mood in healthy subjects during winter; Psychopharmacology (Berl). 1998 Feb; 135(4): 319-23
 Vieth R et al: Randomized comparison of the effects of the vitamin D3 adequate intake versus 100 mcg (4000 IU) per day on biochemical responses and the wellbeing of patients.
 Wilkins CH et al: Vitamin D deficiency is associated with low mood and worse cognitive performance in older adults; Am J Geriatr. Psychiatry. 2006 Dec; 14(12): 1032-40



► **B-Vitamine & Bettnässen**

Wissenschaftler in der Türkei untersuchten bei 30 Kindern mit der Diagnose Bettnässen (Enuresis nocturna) verschiedene Blutparameter, u.a. die Vitamine B12 und Folsäure, und verglichen diese mit den Parametern einer Kontrollgruppe. Bei den meisten Laborparametern gab es keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen, bei den Kindern mit Enuresis wurden deutlich niedrigere Vitamin B12 und Folsäure-Spiegel nachgewiesen.

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

► **Selen trägt auch zum Schutz vor Diabetes bei**

Bei Personen mit einer guten Selenversorgung traten in den USA weniger Diabetes-Erkrankungen auf. Dies ergab die Auswertung zweier US-amerikanischer Studien mit rund 7.000 Frauen und Männern.

Die Studienteilnehmer litten zu Beginn der Untersuchungen in den 80er Jahren weder an Diabetes (Typ 2) noch an Herzkrankheiten. Im Verlauf der langjährigen Studie bis ins Jahr 2008 erkrankten 780 Teilnehmer an Diabetes. Die Selenwerte im Körper wurden u.a. mit Analysen der Zehennägel bestimmt. Die Auswertung der Untersuchung zeigte deutliche Beziehungen zwischen den Selenwerten und Diabetes. Bei den Teilnehmern, die sehr gut mit Selen versorgt waren, zeigte sich um 24 Prozent geringeres Risiko an Diabetes zu erkranken.

Quelle: K. Park et al., Toenail selenium and incidence of type 2 diabetes in U.S. Men and Women.

In: Diabetes Care Vol. 35, Nr. 7, 2012, S. 1544-51

Allen treuen LeserInnen
 meiner „Nahrung als Medizin“
 frohe Weihnachtstage, ein gutes und gesundes
 Jahr 2013, in dem ich Ihnen gerne wieder
 beratend zur Verfügung stehe.

Ihr Ralph Schnitzler



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

Anzeige:



EifelSan
Nahrungsergänzung

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



Vitamin D3:
 Dieses Vitamin D ist in MCT Fetten gelöst und wird deshalb besonders gut resorbiert.



Vitamin C 1000:
 Ascorbate zur besseren Aufnahme und Verarbeitung vom Körper

Liken Sie uns auf Facebook und bleiben Sie informiert über aktuelles zum Thema Nahrungsergänzung.








www.eifelsan.com

Um jederzeit über EifelSan informiert zu bleiben, besuchen Sie uns gerne im Internet unter www.eifelsan.com, oder klicken Sie „gefällt mir“ auf unserer Facebook-Seite www.facebook.com/EifelSan.