

## In dieser Ausgabe:

- Natürliche Eierschalenmembran für schönere Haut & Haare
- Ihr Darm-Mikrobiom – was ist das?
- Probiotischer Joghurt schenkt mehr Gelassenheit
- L-Theanin schützt Hirnzellen
- „Knorpelschutzvitamine“
- Wassereinlagerungen - Ödeme und Mikronährstoffe
- Besser: Die ganze Kraft der Traube
- Harnwegsinfekten Paroli bieten
- Ingwer & Indischer Weihrauch bei Entzündungen

### ► Natürliche Eierschalenmembran für schönere Haut & Haare

Viele der Inhaltsstoffe für ein gesundes Bindegewebe sind von Natur aus in der Membran der Eierschale enthalten, sie können sich positiv auf den Zustand von Haut und Gelenken auswirken. Hierzu gehören Kollagen, Elastin, Desmosin, Isodesmosin, Hyaluronsäure, Dermatan-sulfat, Glucosamin und Glykosaminoglykane. Sie liegen in diesem Naturprodukt in einer biologisch verwertbaren Form vor und man könnte zur Gesunderhaltung des Bindegewebes täglich Eierschalenmembran verzehren. Problematisch ist der damit verbundene Aufwand und die Zähigkeit der Membran, die nicht zerkaut werden kann. Auch die Dosierung erweist sich hier als schwierig, denn es sollten täglich mindestens 300 Milligramm der rohen, natürlichen Eimembran verzehrt werden.

Untersuchungen zeigen, dass Eierschalenmembran (OVOMET®) die Gesundheit sowie den guten Zustand von Haaren, Nägeln und der Haut unterstützen kann. Bereits nach 50 Tagen zeigt eine tägliche Dosis von 300 mg eine deutliche Verbesserung bei Hydratation, Glanz, Weichheit und Straffheit der Haut, Glanz und Hydratation der Haare und Stärke und Wachstum der Nägel. Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Eierschalenmembran die Synthese von Kollagen II in den Fibroblasten der Haut steigern. Hierdurch wird die Weichheit der Haut verbessert. Des Weiteren schützt die Einnahme von Eierschalenmembran die Haut vor Rötung durch Sonneneinstrahlung (hervorgerufen durch UV Strahlen).

**Mein Tipp:** Das neue DermoOvo von EifelSan enthält neben Eimembran-Konzentrat eine Reihe an weiteren Naturstoffen zur Unterstützung der Gesundheit von Haut, Haar und Nägel von innen heraus. Hydroxyprolin und Silicium sind wichtige Baustoffe der Struktur-Eiweisse (u.a. Kollagen, Keratin) in Haut, Haaren und Nägeln. Daneben liefert DermoOvo einige wichtige Co-Enzyme und Cofaktoren (u.a. Biotin, Vitamin C, B6, Magnesium und Zink) und Hautschutzstoffe (Carotinoide, PABA) zur Förderung des Stoffwechsels der Haut.

#### DermoOvo

- unterstützt den guten Zustand von Haut, Haar und Nägeln von innen;
- wirkt positiv auf das Bindegewebe der Haut;
- unterstützt die Wiederherstellungskapazität der Haut;
- schützt die Haut gegen vorzeitige Alterung.

Quellen: <http://www.ovomet.de/> und 7 Quellen auf Anfrage bitte

### ► Darm-Mikrobiom

Im populären Sprachgebrauch bezeichnet man diese Lebensgemeinschaft der Mikroben in unserem Verdauungstrakt auch als Darmflora. Dieser eigentlich veraltete Begriff geht auf Zeiten zurück, als Bakterien und andere Mikroorganismen überwiegend von Botanikern untersucht wurden - obwohl Bakterien nicht mit Pflanzen verwandt sind. Das Darm-Mikrobiom besteht aus bis zu 1000 verschiedenen Bakterienarten und umfasst ca. 100 Billionen

Zellen. Es besitzt damit bis zu 10-mal mehr Zellen und 150-mal mehr Gene als der menschliche Organismus.

Die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst:

- Ernährung
- Darminfektion, Darmentzündung und Reizdarmsyndrom
- Fettleibigkeit und Mangelernährung
- Stress.

Das Darm-Mikrobiom wirkt sich aus auf

- Ernährung, Verdauung, Stoffwechsel und Körpergewicht
- Immunsystem
- Schmerzregulation und Stressanfälligkeit
- Emotionsverarbeitung, Stimmungslage, Lernen und Gedächtnis.

**Mein Tipp:** Durch Ernährungsumstellung, fermentierte Lebensmittel (z.B. selbst hergestelltem Joghurt, Kefir und Brottrunk), standardisierte Pro- und Prebiotika (z.B. Darm Pro+Pre 15\* kann das Mikrobiom modifiziert werden. Weitere potentielle „Mikrobiom-Modulatoren sind z.B. Colostrum, Propolis, Ballaststoffe und verschiedene Gewürze und Heilpflanzen. Diese besitzen immunmodulierende, antiinfektive, entzündungshemmende, antioxidative und Schleimhaut schützende Eigenschaften.

#### \*Darm Pro+Pre 15 ...

- enthält 15 verschiedene probiotische Stämme in hoher Konzentration
- enthält den prebiotischen Ballaststoff Inulin
- hilft beim Aufbau und der Stabilisierung des Immunsystems fördert eine gute Darmfunktion und eine ausgewogene Darmflora
- hilft beim Aufbau gesunder Darmgewebestrukturen
- kann insbesondere nach Antibiotikabehandlung empfohlen werden
- ist gut dosierbar als Pulver für hohe Verzehrsempfehlungen, Kinder und Menschen, die keine Kapseln nehmen möchten
- ist garantiert lactosefrei.
- bessere Fructose- und Lactoseverwertung
- wirkt Reisedurchfällen und Antibiotika bedingten Durchfällen entgegen
- verbessert die Mundflora
- schützt vor Karies
- verbessert die Vaginalflora
- 14 Magen- und Gallensäure resistente Stämme

### ► Probiotischer Joghurt schenkt mehr Gelassenheit

Probiotika reduzieren Intensität emotionaler Reaktionen. Frühere Versuche an Labormäusen konnten zeigen, dass die Tiere langsamer in Stress gerieten und viel ausgeglichener waren, wenn sie über das Futter regelmässig mit Probiotika (nützlichen Darmbakterien) versorgt wurden. Eine im Juni 2013 im Fachmagazin Gastroenterology veröffentlichte Studie legt ebenfalls mögliche Zusammenhänge zwischen dem Zustand der Darmflora und der Entstehung von Depressionen nahe.

Die Forscher der University of California UCLA teilten für die Studie 36 gesunde Frauen im Alter von 18 bis 35 Jahren in 3 Gruppen ein. Die erste Gruppe erhielt über einen Monat hinweg 2 x täglich probiotischen Joghurt, der 4 unterschiedliche Darmbakterienstämme (*Bifidobacterium lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* und *Lactococcus lactis*) enthielt.

Die zweite Untersuchungsgruppe erhielt zwar ebenfalls Joghurt, doch ohne die genannten Darmbakterienstämme. Die dritte Gruppe verzehrte zur Kontrolle überhaupt keinen Joghurt. Die Teilnehmer aller Gruppen wurden vor, während und nach der Studie einem Testverfahren zur Bestimmung ihrer emotionalen Verfassung unterzogen. Des Weiteren wurde das Gehirn mit Hilfe der Magnetresonanztomografie untersucht.

Es konnte gezeigt werden, dass die emotionalen Reaktionen der Frauengruppe, die über 4 Wochen hinweg probiotischen Joghurt verzehrt hatten, deutlich schwächer ausfiel als bei den übrigen Frauen. Sie waren Stress resistenter, regten sich nicht so auf, waren nicht so Angst anfällig und blieben gelassener als die Frauen, die nicht den probiotischen Joghurt erhalten hatten. Die Wissenschaftler waren überrascht herauszufinden, dass probiotische Bakterien verschiedene Gehirnbereiche beeinflussen, die an der Verarbeitung von Emotionen und Sinneseindrücken beteiligt sind.

**Mein Tipp:** Stellen Sie Ihren eigenen Joghurt her! Das gelingt z.B. besonders gut mit EifelSan Jogi-Starterkulturen. Diese enthalten 6 aktive Milchsäure-Starterkulturen (z.B. *bifidum*, *B. lactis*, *L. acidophilus*, *L. casei*, *L. delbrueckii*, *Streptococcus thermophilus*), Inulin und Magermilchpulver.

Quelle: Tillisch K, Labus J, Kilpatrick L, Jiang Z, Stains J, Ebrat B, Guyonnet D, Legrain-Raspaud S, Trotin B, Naliboff B, Mayer EA. Consumption of fermented milk product with probiotic modulates brain activity. *Gastroenterology*. 2013 Jun;144(7):1394-401. doi: 10.1053/j.gastro.2013.02.043. Epub 2013 Mar 6.

### ► L-Theanin schützt Hirnzellen

L-Theanin aus Grünem Tee ist ein Dipeptid ("Mini-Eiweiss") mit neuromodulierenden und zellschützenden Effekten. L-Theanin verstärkt die hemmenden Wirkungen des beruhigenden Neurotransmitters GABA, blockiert Rezeptoren für den erregenden Neurotransmitter Glutamat und erhöht Serotonin und Dopamin. Durch diese neuromodulierende Wirkungen kann ein Zustand von entspannter Aufmerksamkeit gefördert werden, der sich auch in einer Erhöhung der elektrischen Alphawellenaktivität äussert. L-Theanin kann hierdurch auch zu einer verbesserten Lern- und Gedächtnisleistung beitragen.

Des Weiteren ist L-Theanin dafür bekannt, dass Zellschäden nach einer zerebralen Ischämie vermindert und so die mit der Ischämie einhergehende Zell- oder Gewebeschädigung durch Glutamat verhindert werden. Japanische Wissenschaftler konnten zeigen, dass Theanin auch einen direkten Schutz gegen Nervengifte bietet, die für die Entwicklung von Parkinson verantwortlich sind. Sie experimentierten mit Zellkulturen, die sie mit Nervengiften behandelten. Eine Vorbehandlung mit Theanin verhinderte in vielen Fällen einen Untergang der Nervenzellen.

Quellen: Kakuda, T., Neuroprotective Effects of the Green Tea Components Theanine and Catechins. *Biol. Pharm. Bull* 25, Nr. 12 (2002) 1513-1518. Kakuda, T., et al., Inhibition by Theanine of Binding of [<sup>3</sup>H]AMPA, [<sup>3</sup>H]Kainate, and [<sup>3</sup>H]MDL 105,519 to Glutamate Receptors. *Biosci. Biotechnol. Biochem.* 66, Nr. 12 (2002) 2683-2686. Cho et al., Protective effect of the green tea component, L-theanine on environmental toxins-induced neuronal cell death." Department of Biotechnology BK21 Program, Chosun University, Gwangju, Republic of Korea. *Neurotoxicology*. 2008 Jul;29(4):656-62. doi: 10.1016/j.neuro.2008.03.004

**Mein Tipp:** Weitere Hirn-Entgifter sind u.a. auch B-Vitamine, Acetyl-L-Carnitin, Alpha Liponsäure und N-Acetylcystein!

### ► „Knorpelschutzvitamine“

Vitamindefizite können die Entstehung von Arthrosen begünstigen. Chinesische Wissenschaftler beschäftigten sich in einem Übersichtsartikel mit der Bedeutung von Vitamin E bei der Behandlung von Arthrosen. Sie wiesen darauf hin, dass Vitamin E das Voranschreiten von Arthrosen über verschiedene Mechanismen ausbremsen kann. Zu diesen Mechanismen gehören z.B. der Erhalt der Skelettmuskulatur, die Regulierung der Genaktivität, die Aufrechterhaltung der Geschlechtshormonspiegel und eine Verminderung der Entzündungsaktivität. Des Weiteren hat Vitamin E auch einen Schutzeffekt auf das Gefäss-System unterhalb des Knorpelgewebes.

Erkenntnisse aus neuen Studien zeigen, dass nicht nur ein Mangel an Vitamin C und E anfälliger für Gelenkschäden macht, sondern auch Vitamin K und Vitamin D eine Rolle spielen können.

Ägyptische Wissenschaftler konnten bei Kniearthrose-Patienten signifikant verminderte Plasmaspiegel von Vitamin K nachweisen, die mit einem radiologisch-nachweisbaren Fortschreiten der Arthrosen verbunden waren.

Wissenschaftler aus den USA wiesen im Rahmen der "The Health, Aging an Body Composition Study" nach, dass Studienteilnehmer mit niedrigen Vitamin-K1-Werten nach einem dreijährigen Beobachtungszeitraum mit höherer Wahrscheinlichkeit Knorpel- und Meniskussschäden aufwiesen.

Indische Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei Arthrose-Patienten erhöhter oxidativer Stress vorliegt. Im Vergleich zu Kontrollpersonen fanden sie bei diesen Patienten signifikant verminderte Spiegel der Vitamine C und E.

Im Dezember 2014 erschien im *Journal of Nutrition* ein Fachartikel von US-Wissenschaftlern, die nachweisen konnten, dass das Risiko für das Voranschreiten einer Kniegelenksarthrose bei Studienteilnehmern mit niedrigen Vitamin-D-Konzentrationen und erhöhten Parathormonspiegeln mehr als 3-fach erhöht ist. Bei den Studienteilnehmern mit Vitamin-D-Konzentrationen unter 15 µg/L zeigte sich ein doppelt so hohes Risiko für das Fortschreiten einer Arthrose als diejenigen mit einer Konzentration über 15 µg/L. Griechische Forscher fanden bei Patienten mit Knie- oder Hüftgelenksarthrose einen hohen Prozentsatz an Patienten mit einem Vitamin-D-Mangel.

Ägyptische Wissenschaftler von der deutschen Universität in Kairo konnten zeigen, dass Vitamin D in arthrosegeschädigten Chondrozyten die Stickstoffmonoxidproduktion verbesserte mit einem möglicherweise protektiven Effekt.

Quellen: 7 Quellen auf Anfrage bitte

### ► Wassereinlagerungen und Ödeme

Wassereinlagerungen und Ödeme können unterschiedliche Ursachen haben. Auch Mikronährstoffdefizite können hier eine Rolle spielen.

Kalium und Vitamin B6 wirken als natürliche Harn treibende Mittel und beugen der Nierensteinbildung vor. Vitamin B6 wird auch zur Entwässerung von Ödemen eingesetzt. Des Weiteren können Magnesium- und Kaliumverluste reduziert werden. Alle Kalium reichen Lebensmittel helfen zu entwässern, Natrium reiche sind zu meiden. Der Kaliumhaushalt ist dabei auch eng an die Versorgung mit Vitamin D und Magnesium gekoppelt und kann zusätzlich durch Taurin unterstützt werden!

Bei lang anhaltender Wassereinlagerung im Gewebe ist eine therapeutische Abklärung mit entsprechender Behandlung dringend anzuraten. Zu den möglichen Ursachen gehören:

Herz-, Nieren-, Leber-, Venen-, Lymphschwäche, Albuminmangel, Bewegungsmangel, Östrogen-Dominanz, hoher Eiweiss- und Salzkonsum, Übersäuerung und bestimmte Medikamente. Dementsprechend können hier Therapie begleitend weitere Produkte wie z.B. Vitamin C und Rutin bei Venenschwäche, D-Ribose bei Herzschwäche und Extrakte aus Brokkoli, Mariendistel und Heidelbeeren bei Östrogendominanz verwendet werden.

### ► **Besser: Die ganze Kraft der Traube**

OPC steht für eine Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen, die als oligomere Proanthocyanidine bezeichnet wird. Diese kommen u.a. in den Kernen, im Fruchtfleisch und der Schale roter Weintrauben vor. Weitere Quellen sind die Rinde der Strandkiefer, die roten Häutchen von Erdnüssen, Holundersaft und Aroniasaft.

Die Inhaltsstoffe des Rotweines und seiner Weintrauben sowie deren Kerne sind sehr komplex. Es dauerte bis in die 1990er Jahre um zu zeigen, dass nicht nur OPC sondern auch andere sekundäre Pflanzenstoffe der Weintraube für ihre aussergewöhnlichen Gesundheits-Effekte verantwortlich gemacht werden können. In Rotwein sind hunderte von Polyphenolen enthalten, welche unterschiedliche Wirkungen im Stoffwechsel, an Organen und in den Zellen haben. Im wissenschaftlichen Interesse stehen insbesondere die Anthocyanidine und Proanthocyanidine (OPC's), Flavonole und das Resveratrol.

Sie haben darüber hinaus eine schützende Wirkung auf Kollagen, den »Zellklebstoff«, der die Haut und andere Strukturen zusammenhält. Kollagen, das wichtigste Eiweiss des Bindegewebes, reagiert auf Freie Radikale besonders empfindlich. OPCs, Anthocyanidine und Polyphenole hemmen die Aktivität schädlicher Enzyme (Kollagenasen, Elastasen), die das Kollagen bei einem ungehinderten Angriff schwächen und zerstören würden. Kollagen ist auch für die Gesundheit der Knochen, Knorpel, des Zahnfleisches und der Augen wichtig. In ihrer Rolle als Kollagenschützer sind die Schutzstoffe der roten Weintraube nicht nur für den Erhalt der Gesundheit, sondern auch des Aussehens wichtig. Sie vermögen die Hautalterung zu verzögern, indem sie das Kollagen gegen den Angriff freier Radikale und damit gegen Hauterschlaffung und Faltenbildung schützen. Extrakte aus Trauben und Traubenkernen verfügen auch über entzündungshemmende Wirkungen im Gelenk und können auf diese Weise Schwellungen, Schmerzen und Knorpel-Degeneration entgegen wirken.

**Mein Tipp:** Trauben- + Traubenkern Extract mit OPC von EifelSan wird aus ausgewählten roten Trauben gewonnen, die ausschliesslich in Südfrankreich geerntet werden. Er enthält nicht nur OPC, sondern auch Anthocyane, Anthocyanidine und Trans-Resveratrol, welche die Wirkung von OPC verstärken. Das Produkt enthält Dank der Kombination aus Traubenkern- und Traubenextract ein viel breiteres Spektrum an Zellschutzstoffen der Traube als viele Produkte auf dem Markt, die lediglich Traubenkern-Extract verwenden. Die Wirkung wird zusätzlich durch die Anwesenheit von natürlichem Vitamin C und anderem im Extract der Acerolakirsche enthaltenen Substanzen (z.B. weitere Flavonoide) im Sinne eines Synergismus günstig beeinflusst. In Kombination mit dem ebenfalls enthaltenem Vitamin E ergibt dies eine Zusammensetzung mit hohem Zellschutzpotential.

Quellen: Rebecca Small, Casey Tiernan, Young Hoo Kwon, Rene Paulson, Victorine Imrhan, Shanil Juma, et al. "Age-associated effect of freeze-dried grape powder on inflammatory markers and physical activity in adults with knee osteoarthritis" [Abstract 1025.8]. FASEB J., April 2014; 28:1025.8. Mossalayi MD, Rambert J, Renouf E, Micouleau M, Mérillon JM.

Grape polyphenols and propolis mixture inhibits inflammatory mediator release from human leukocytes and reduces clinical scores in experimental arthritis. *Phytomedicine*. 2014 Feb 15;21(3):290-7. doi: 10.1016/j.phymed.2013.08.015. Epub 2013 Sep 20. Cho ML, Heo YJ, Park MK, Oh HJ, Park JS, Woo YJ, Ju JH, Park SH, Kim HY, Min JK. Grape seed proanthocyanidin extract (GSPE) attenuates collagen-induced arthritis. *Immunol Lett*. 2009 Jun 4;124(2):102-10. doi: 10.1016/j.imlet.2009.05.001. Epub 2009 May 14.

### ► **Harnwegsinfekten Paroli bieten**

Der Saft von Cranberry oder Moosbeere, Preiselbeere (*Vaccinium macrocarpon*) wird von nord-amerikanischen Indianern seit Generationen für die Unterstützung der Nieren- und Blasenfunktion verwendet. Der sehr saure und bittere Geschmack des Saftes und der hohe Gerbsäuregehalt hält allerdings viele Menschen davon ab regelmässig Cranberrysaft zu trinken. Die amerikanische Preiselbeere (Cranberry) enthält zahlreiche Kei-

me-tötende Substanzen. Cranberrys sind reich an Vitamin C, Eisen und Proanthocyanidinen. Diverse Studien legen nahe, dass die im Saft und Extrakt enthaltenen Tannine (Proanthocyanidine) die Adhäsionsfähigkeit der E. coli-Bakterien an den Schleimhäuten der ableitenden Harnwege zu hemmen vermögen und damit deren Vermehrung im Harntrakt eindämmen.

Beim Menschen ist D-Mannose Teil der Proteine in den Epithelzellen der Harnwege. *Escherichia coli* heftet sich speziell an diese Proteine. Wenn über orale Einnahme grosse Mengen D-Mannose im Urin angeboten werden, binden sich die Bakterien an die freie Mannose. Diese Bakterien werden schliesslich mit dem Urin ausgeschwemmt. So tragen Sie auf natürliche und vernünftige Weise zu einem guten Milieu in Blase und Harnwegen bei.

Die Wirkung von Cranberrysaft bzw. Cranberry-Extract und Mannose kann durch natürliche „Antibiotika“ wie Propolis, Meerrettich, Kapuzinerkresse verstärkt werden. Senföle aus Meerrettich und Kresse gelangen bereits im oberen Darmabschnitt ins Blut. Daher greifen sie die „guten“ Darmbakterien nicht an.

Im Hinblick auf das Problem Antibiotikaresistenzen kann eine Rückbesinnung auf antibiotisch wirksame Heilpflanzen nur sinnvoll sein. Kapuzinerkresse und Brunnenkresse sind hier besonders wirksam in Kombination mit Meerrettich, wie mehrere aktuelle Studien belegen. Untersuchungen an der Universität Freiburg konnten zeigen, dass die enthaltenen Senföle gegen 13 Bakterienarten eine ausgeprägte Keim- hemmende Wirkung entfalten.

Die enthaltenen Senföle sind in der Lage, die Zahl der Rezidive im Vergleich zu Placebo signifikant herunterzufahren. Verschiedene In-vitro-Studien zeigen, dass Senföle ein breites antibakterielles Wirkspektrum sowohl im grampositiven und gramnegativen Bereich, sogar gegen resistente Formen von E. coli und Problemkeime wie MRSA aufweisen.

Bei chronischen bzw. wiederkehrenden Infekten sollte auf jeden Fall auch der Vitamin D-Spiegel bestimmt werden!

Antibiotikaresistenzen bei Blasenentzündungen basieren oft an Biofilmen, die die Bakterien in den Schleimhäuten der Blase bilden. N-Acetylcystein kann die Bildung von Biofilmen reduzieren. NAC kann hierdurch auch die Wirkung von Antibiotika und pflanzlichen antibakteriellen Substanzen potenzieren.

**Hinweis:** Die Wirksamkeit einiger Antibiotika (Ampicillin, Tetracycline, Makrolide, Cephalosporine, Aminoglykoside, Amphotericin B) kann durch N-Acetylcystein reduziert werden, wenn Acetylcystein in direkten Kontakt mit diesen Substanzen gebracht wird. Bei gleichzeitiger Therapie mit den Antibiotika sollte ein zeitlicher Abstand von 2 Stunden eingehalten werden.

Nach allen Antibiotika-Gaben sollte die Darmflora wieder aufgebaut werden. Hierzu empfiehlt sich nach meiner Erfahrung der Einsatz von Darm Pro+Pre 15. Wurde mehr als 1 x das gleiche Antibiotikum verordnet, so ist die zusätzliche Gabe von Prosymbioflor 1 (Apotheke) empfehlenswert um die Ansiedlung der in DarmPro enthaltenen Bifido- und Milchsäurebakterien zu gewährleisten.

Der „Knorpelnährstoff“ Chondroitinsulfat, der im Körper auch aus Glucosaminsulfat (ein weiterer Knorpelbaustoff) gebildet werden kann, wird auch als Bestandteil einer Blasenpüllösung zur Wiederherstellung der Blaseschleimhaut eingesetzt, etwa wenn diese durch eine chronische Entzündung (interstitielle Zystitis) geschädigt ist. In oraler Form wird Glucosamin z.B. als N-Acetylglucosamin bei Erkrankungen der Harnwege bei Katzen verwendet.

**Mein Tipp:** NAC Plus, Lebertran Kapseln mit Vitamin A und D und das neue CystiSan von EifelSan. CystiSan enthält je Kapsel eine einzigartige Kombination aus:

250 mg D-Mannose

250 mg Cranberry Extrakt standardisiert 36:1

100 mg Vitamine C (Ascorbinsäure)

50 mg Brunnenkresse-Extrakt 10:1.

50 mg Meerrettich-Extrakt 10:1



Quellen: Goos K-H, Albrecht U, Schneider B: Wirksamkeit und Verträglichkeit eines pflanzlichen Arzneimittels mit Kapuzinerkressenkraut und Meerrettich bei akuter Sinusitis, akuter Bronchitis und akuter Blasenentzündung im Vergleich zu anderen Therapien unter Bedingungen der täglichen Praxis. *Arznei.-Forsch./Drug Res.* 2006; 3: 249-257 Kienholz M: Die antibakterielle Wirkung ätherischer Öle aus Meerrettichwurzel. *Arzneim. Forsch./Drug Res.* 1960; 10: 917 Meyer E-A: Antibiotika-Resistenzen auf dem Vormarsch – was tun? *Naturheilpraxis Sonderdruck* 2006; 6: 1-4 Sehr geehrter Herr Gerner,

### ► Ingwer & Indischer Weihrauch bei Entzündungen

Eine überschüssige Bildung bestimmter Gewebshormone, die auch als Prostaglandine, Leukotriene und Eikosanoide bezeichnet werden, ist an der Entstehung allergischer und entzündlicher Reaktionen beteiligt. Verschiedene Lebensmittel enthalten Omega-3-Fettsäuren und bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide aus Obst und Triterpenoide (z.B. aus Oliven oder Pistazien). Diese können vor einer zu starken Bildung entzündungsfördernder Gewebshormone schützen. Weihrauchharz ist reich an Triterpenoiden (Boswelliasäuren) und wird schon seit Jahrhunderten zum Räuchern und auch in den arabischen Ländern zum Kochen verwendet. Der indische Weihrauchbaum (*Boswellia serrata*) gehört zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen überhaupt. Weihrauch ist für seine wohltuende, gesundheitsfördernde Wirkung in vielen Bereichen bekannt.

Das Harz des indischen Weihrauchs (*Boswellia serrata*) enthält besonders hohe Konzentrationen an therapeutisch wirksamen Beta-Boswelliasäuren. Diese sind natürliche CatG Inhibitoren. Catepepsin G ist ein Eiweiss-spaltendes Enzym (verwand mit Elastase und Chymotrypsin) und wird im Rahmen des Entzündungsgeschehens von Neutrophilen Granulozyten freigesetzt. Catepepsin G dient dem Eindringen invasiver pro-inflammatorischer Zellen, um extrazelluläre Matrixproteine (Elastin, Fibronectin, Proteoglykane, Kollagen etc.) zu spalten. Es fördert allgemein Entzündungsvorgänge und vermittelt Gewebeumbau an verletzten Stellen. Das Enzym aktiviert Thrombozyten, Neutrophile und induziert Leukozytenmigration und -infiltration in Gewebe. Mäuse bei denen dieses Enzym nicht aktiv ist (CatG KO Mäuse) zeigen reduzierte Entzündungszeichen, sind resistent gegenüber Arthritis-Induktion durch Antikollagen Antikörper. Ausserdem werden die Aktivitäten des Proteins mPGES-1 (Prostaglandin E2 Synthase-1) gebremst, das ebenfalls eine Schlüsselrolle bei entzündlichen, schmerzhaften und allergischen Krankheiten spielt.

Durch Beta-Boswelliasäuren wird die von Catepepsin G und zum Teil auch die von der Arachidonsäure ausgehende Schmerz- und Entzündungskaskade ohne nennenswerte Nebenwirkungen unterbrochen. Auch bei Langzeiteinnahme von Extrakten

aus *Boswellia serrata* wirken diese gleichbleibend gut. Anwendungsgebiete für Extrakte aus *Boswellia serrata* sind chronisch-entzündliche und allergische Erkrankungen (z.B. Osteoarthritis und Asthma bronchiale). Mögliche therapeutische Anwendungen für  $\beta$ -Boswelliasäuren als natürliche CatG Inhibitoren sind: Asthma, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Emphyseme, Reperfusionsschäden, Rheumatoide Arthritis, degenerative Prozesse der Bandscheiben, Psoriasis und Neurodermitis. Weitere Forschungsergebnisse zeigen, dass Beta-Boswelliasäuren die Apoptose maligner Zellen durch Hemmung von Topoisomerasen einleiten können. Eindrucksvolle Therapieergebnisse wurden hier bei der Behandlung von Hirntumoren (Astrozytom/ Glioblastom: Ödemreduktionen und ansatzweise Zurückbildungen) erzielt. Von einer generellen Empfehlung von Weihrauchpräparaten im Rahmen einer konventionellen Krebstherapie ist man aber noch weit entfernt. Verschiedene Studien weisen auf eine immunsystemregulierende Wirkung der Boswelliasäuren hin. In der traditionellen persischen und arabischen Medizin wurde die innere Anwendung von Weihrauchherzperlen (*Boswellia serrata*, *Boswellia sacra*) zur „Stärkung des Geistes und des Verstandes“ empfohlen. Eine Steigerung der Lern- und Gedächtnisleistung wurde in letzter Zeit sowohl in Tierversuchen wie auch beim Menschen an der University of Medical Sciences, Isfahan (Iran) durch Prof. H. Alaei eindeutig nachgewiesen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Ingwerwurzel hervorragende entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt. Bestimmte Inhaltsstoffe des Ingwers (Gingerole) vermindern die Aktivität der NO-Synthetase und die TNF-alpha-Bildung und ergänzen Weihrauch hervorragend in seiner Wirkung. Gingerole sind eine Gruppe von phenolischen Substanzen der Ingwerwurzel mit biologischen und medizinischen Wirkungen. Insbesondere das 6-Gingerol besitzt antientzündliche und antikanzinogene Wirkungen, die für die medizinische Forschung interessant sind. Die Wirksamkeit der Knolle ist sowohl bei Muskelschmerzen, als auch bei Arthrose, Rheuma und Arthritis belegt.

**Mein Tipp:** Weihrauch Ingwer Extract von EifelSan enthält Boswelliasäuren, die als Hauptwirkstoff angesehen werden enthält Ingwer mit über 160 Inhaltsstoffen, die wichtigsten sind die Gingerole. wird schonend hergestellt kombiniert 2 starke hochwertige gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe standardisierte Formel auf 65% Boswelliasäure und 5% Gingerole verwendet Drcaps® (Wirkstoffe sind vor Magensäure geschützt!) ist für Diabetiker und Vegetarier geeignet.

Nahrung als Medizin, Hrsg. + verantwortlicher Redakteur: Ralph Schnitzler, Aachen, [www.heilpraktiker-aachen.com](http://www.heilpraktiker-aachen.com), Art Direction: Jill Heyer, Hamburg

Anzeige:

## Geistig fit und leistungsfähig bleiben.



### Phosphatidylserin+ Forte

Geistig topft



### Krill Öl

Trägt bei zu einer normalen Gehirn-, Herzfunktion + Sehkraft



Direkt bestellen auf [www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) oder telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)



Aktuelle Infos auch auf [facebook.com/eifelsan](https://www.facebook.com/eifelsan)



Anti-Doping-Produkte \* Höchstmögliche Bioverfügbarkeit \* Fachberatung  
Synergistische Produktformulationen \* Hypoallergene Produkte \* HACCP

