

In dieser Ausgabe:

- Wachstumshormon
- Probiotika & Mikronährstoffe lindern Heuschnupfen
- Vitamin B12 & D3 bei Winterdepression
- -191 Aminosäuren! & Kalium
- Brokkoli, Probiotika & Co - ein starkes Team
- Machen Sie ihre Haut fit für die Sonne!
- Taurin, Homocystein & Blutgefäße
- Brainfood: Was gibt es Neues?
- Lysin für das Nervensystem!

► Wachstumshormon – 191 Aminosäuren! & Kalium

Das Fett verbrennende Muskel- und Bindegewebe aufbauende Wachstumshormon besteht aus 191 Aminosäuren, ist somit ungewöhnlich groß, deswegen ist seine Herstellung nicht ganz einfach, der Stoffwechsel braucht ein optimales Eiweißangebot, ehe die Hirnanhangsdrüse auch nur daran denkt, Wachstumshormon in ausreichender Menge zu produzieren.

Um das regenerierende Wachstumshormon herzustellen braucht die Drüsenfabrik neben Eiweiß viel Vitamin B6, B3, Vitamin C, Zink und Mangan. Zu den freien Aminosäuren und deren stimulierenden Abkömmlingen gehören Arginin, Ornithin, Lysin, Glutamin, Taurin und ein auf L-Dopa standardisierter Mucuna pruriens Extrakt. Möglicherweise können hier auch Neuromodulatoren wie Theanin (bzw. Suntheanin) und Acetyl-L-Carnitin hilfreich sein.

Die Melatonin-induzierte Tiefschlafphase ist ein Stimulans für die Ausschüttung des Wachstumshormons. Der Verzicht auf Alkohol und Nikotin abends, scheint für eine intakte nächtliche Melatoninproduktion wichtig zu sein. Die Unterdrückung der Melatoninproduktion kann noch Wochen nach einer Alkoholabstinenz nachwirken. Eine fast zwei Jahrzehnte dauernde Studie mit 650 Versuchspersonen zeigte genau, dass ein absinkender Kaliumspiegel stark mit Anzeichen des Alterns verknüpft ist. Im Alter zwischen 40 und 60 Jahren sinkt der Kaliumspiegel im Körper um über 13%. Dieser Rückgang des Kaliumlevels deckt sich mit dem Rückgang des GABA und Wachstumshormonspiegels.

Eine erhöhte Kaliumzufuhr kann dazu beitragen, den altersbedingten Abstieg von GABA und Wachstumshormonen zu verlangsamen. Ein niedriger Insulinspiegel im Blut führt zu einer verstärkten Ausschüttung des Wachstumshormons. Weniger abendliche Kohlenhydratzufuhr kann die nächtlichen Insulin- und Cortisolspiegel verringern und einer erhöhten Freisetzung des Wachstumshormons begünstigen. Eine mäßige sportliche Aktivität wie ein Abendspaziergang stimuliert die Freisetzung des Wachstumshormons zusätzlich.

Quelle: Anneke J.A. H. van Vught: Effects of oral ingestion of amino acids and proteins of the somatotrophic axis; J Clin Endocrin Metab. First published ahead of print November 20, 2007 as doi: 10.1210/jc.2007-1784

► Taurin, Homocystein & Blutgefäße

Wissenschaftler des koreanischen Ansan College untersuchten den Einfluss einer ergänzenden Zufuhr von Taurin auf die Homocystein-Konzentration im Blutserum. 22 gesunde Frauen im Alter von 33 – 54 Jahren nahmen über einen Zeitraum von 4 Wochen täglich 3 g Taurin. Vor und nach der Testphase wurden bei den Frauen Serumlipide, Taurin- und Homocystein-Konzentration bestimmt. Nach den 4 Wochen war der Taurinspiegel wie erwartet deutlich höher als zu Beginn der Studie. Des Weiteren konnte aber auch eine signifikante Verminderung der Plasma-Homocystein-Konzentration festgestellt werden. Diese Studie zeigt, dass Taurin offensichtlich eine wirksame Substanz zur Senkung des Homocysteinspiegels ist. An der japanischen Nara Medical University führte die tägliche Verabreichung von 1000 – 2000 mg Taurin bei

95% der untersuchten 102 gesunden Medizinstudenten zu einer Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz. Des Weiteren verbesserten sich die Parameter der arteriellen Gefäßwandsteifigkeit. Daraus lässt sich schließen, dass Taurin signifikante Veränderungen im kardiovaskulären System hervorrufen kann. Die japanischen Wissenschaftler gehen davon aus, dass Taurin bei kranken Personen größere Effekte auf die Gefäßfunktionen haben dürfte als bei gesunden.

Quellen: Ahn CS: Effect of taurine supplementation on plasma homocysteine levels of the middle-aged Korean women; Adv Exp Med Biol. 2009; 643: 415-22
Satoh H, Kang J: Modulation by taurine of human arterial stiffness and wave reflection; Adv Exp Med Biol. 2009; 643: 47-55

► Probiotika & Mikronährstoffe lindern Heuschnupfen

Blüten- und Gräserpollen sind für viele Allergiker ein großes Problem. Die Zufuhr von Mikronährstoffen ist hier eine sinnvolle begleitende Maßnahme zur Prävention und Behandlung allergischer Reaktionen.

Schnupfen, tränende Augen, Bindehautentzündungen, Juckreiz, Hautrötungen, asthmatische Beschwerden und andere allergische Symptome werden vor allem durch die verstärkte Ausschüttung von Entzündungsstoffen verursacht.

Bei der Prävention und Therapie von Allergien können neben den konventionellen Medikamenten auch Probiotika und verschiedene Mikronährstoffe von Nutzen sein, weil sie z.B. den Histaminabbau fördern, die Immuntoleranz verbessern, antientzündlich wirken und die Zellmembran der Histamin freisetzenden Mastzellen stabilisieren. Mastzellen sind Zellen des Immunsystems, die bestimmte Botenstoffe und Entzündungsstoffe speichern.

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die laut Definition bei gezielter Zufuhr von ausreichenden Mengen einen gesundheitsfördernden Einfluss auf den Wirtsorganismus haben. Bei verschiedenen probiotischen Stämmen wurden wiederkehrend positive Effekte von Probiotika auf allergische Erkrankungen festgestellt. So auch in einer doppel-blind randomisierten placebo-kontrollierten Studie, die während des Höhepunktes der Pollensaison durchgeführt wurde.

Es nahmen nur Erwachsene mit einer klinischen Krankengeschichte für saisonale allergische Rhinitis (SAR) und einem positiven Haut-Prick-Test auf Gräserpollen teil. Die Studienteilnehmer erhielten im Rahmen der Studie für 8 Wochen ein Probiotikum mit Bifidobacterium lactis (NCC2818) oder ein Placebo und füllten begleitend wöchentlich einen Fragebogen über ihre Symptome aus. Des Weiteren erfolgten Blutabnahmen zu Beginn der Studie, nach 4 Wochen und nach 8 Wochen, um die Immunparameter zu bestimmen. Es zeigte sich, dass die Konzentration an Th-2 Zytokinen und die Prozentzahl von aktivierten „Allergiezellen“ (Basophilen Granulozyten) in der Probiotikagruppe im Vergleich zur Placebogruppe deutlich niedriger waren. Auch die nasal Symptome waren im zweiten Studienmonat (Woche 5 – 8) in der Probiotikagruppe im Vergleich zur Placebogruppe signifikant geringer ausgeprägt.

Gesunder Darm – kompetentes Immunsystem



Gezielte Versorgung mit 4, 10 und 15 Milchsäurebakterien- und Bifido-Stämmen zur gezielten Versorgung mit Milchsäurebakterien + Inulin:



- Darm Pro + Pre Kids
- Darm Pro + Pre 10 pure Kapseln
- Darm Pro + Pre 15 Pulver



Therapeuten-Test- und Verträglichkeitsmuster



Bestellen Sie direkt auf www.eifelsan.com (mobil optimiert) oder telefonisch, inklusive Beratung unter **0700-34335726**



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



In einer japanischen Untersuchung konnte 2006 festgestellt werden, dass die Einnahme von Bifidobakterienstämmen zu einer deutlichen Reduzierung allergischer Reaktionen führen kann. Die Untersucher stellten fest, dass die probiotischen Bakterien überschießende Thymus- und aktivitätsregulierende Chemokine und die für Japanische Zedernpollen typische IgE Antikörper unterdrückten.

Die aktuellen Studiendaten sprechen also dafür, dass Bifidobakterium lactis eine lindernde Wirkung bei Heuschnupfen während der saisonalen Allergenbelastung aufweist. Sowohl die allergische Symptomatik als auch die Immunparameter besserten sich durch die Intervention. Bestimmte probiotische Stämme scheinen also eine Chance für Menschen mit Heuschnupfen in der Pollensaison zu sein.

OPCs hemmen die an der Bildung entzündungsfördernder Gewebshormone (Eikosanoide) beteiligten Enzyme Lipooxygenase und Cyclooxygenase. Zudem senken sie allergische Reaktionsbereitschaft durch Hemmung der Mastzellen. OPC, Vitamin C, Calcium und Magnesium verhindern die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen und dadurch allergische Reaktionen. OPC, Polyphenole (z.B. in Flavoxan), Zink, Vitamin C, Magnesium erhöhen die Reaktionsschwelle für allergische Reize. Krill Öl enthält entzündungshemmende Fettsäuren, Antioxidantien, und Zellmembran-stabilisierende Phospholipide. Zusammen mit OPC+C können die Inhaltsstoffe des Krill Öls die Membranen der Mastzellen stabilisieren, die Entzündungsneigung und damit auch die Neigung zu Histaminausschüttung reduzieren.

Die Balance zwischen TH1- und TH2-Lymphozyten ist ein grundlegendes Regulationsprinzip des Immunsystems. Allergien sind durch eine TH2-Immundominanz charakterisiert. In der Regulierung der TH1/ TH2-Balance spielen die Aminosäure Cystein und das Tripeptid Glutathion eine zentrale Rolle. Glutamin und Cystein sind unentbehrliche Nährsubstrate für die Immunzellen und ein Mangel kann die Glutathionsynthese beeinträchtigen. Glutamin trägt zur Regeneration geschädigter Darmschleimhäute bei und entlastet somit das darmständige Immunsystem. Cystein in Form von N-Acetylcystein senkt den Homocysteinspiegel, erhöht den Glutathionspiegel und damit auch die Bereitstellung von SAME.

Forscher der John Hopkins School of Medicine werteten Daten von ca. 8.000 Studienteilnehmern aus, die im Rahmen von NHANES 2005-2006 erhoben wurden. Dabei zeigte sich, dass die Probanden mit einem hohen Folsäurespiegel geringere IgE-Antikörper-Spiegel besaßen und hierdurch seltener an Allergien und Asthma litten. Personen mit niedrigen Folsäurespiegeln (unter 8 ng/ ml) litten auch um 30 % häufiger an Allergien! Zusammen mit Vitamin B6 und Vitamin B12 ist Folsäure an der Bildung von S-Adenosylmethionin (SAME) beteiligt welches u.a. auch für den Abbau von Histamin benötigt wird.

Forscher am College of Medicine in New York konnten in einer Untersuchung an über 3100 Kindern einen Zusammenhang zwi-

schen erniedrigten Vitamin-D-Spiegeln und der Anfälligkeit für Allergien bei Kindern feststellen. Die Untersucher zeigten, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Allergie zu leiden, bei Kindern mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln im Blut das 2- bis 3-fache erhöht war. Es wird vermutet, dass Vitamin D entzündungshemmend wirkt und deswegen einen positiven Einfluss auf die Allergiefanfälligkeit haben kann. Die Studie wurde im Journal of Allergy and Clinical Immunology publiziert.

Mehrere Untersuchungen wiesen bei Asthmatikern mit niedrigen Vitamin D Spiegeln eine stärkere Übererregbarkeit der Atemwege, einen vermehrten Bedarf an antientzündlichen Medikamenten und höheren Spiegeln von Allergie-Markern nach.

Quellen: Singh A et al: Immune-modulatory effect of probiotic Bifidobacterium lactis NCC2818 in individuals suffering from seasonal allergic rhinitis to grass pollen: an exploratory, randomized, placebo-controlled clinical trial. Eur J Clin Nutr. 2013 Feb; 67 (2): 161-7. doi: 10.1038/ejcn.2012.197. Epub 2013 Jan 9. Effect of Probiotic Bifidobacterium longum BBS36 in relieving clinical symptoms and modulating plasma cytokine levels of Japanese cedar pollinosis during the pollen season. Xiao JZ, Kondo S, Yanagisawa N, Takahashi N, Odamaki T, Iwabushi N, Miyaji K, Iwatsuki K, Enomoto K, Enomoto T. 2006 Nov.

Mein Tipp: Ich empfehle Ihnen ein Probiotikum mit 10 Milliarden vermehrungsfähigen Keimen aus 10 probiotischen Stämmen (inklusive Bifidobakterium lactis). Die Einnahme des Probiotikums (z.B. Darm Pro + Pre 10 oder Darm Pro+Pre 15) sollten Sie im Idealfall bereits 4-8 Wochen vor dem ersten Pollenflug starten.

Die zusätzliche Verwendung von Inulin als „Bakterienfutter“ (z.B. Darm Pre) kann ebenfalls sinnvoll sein. Des Weiteren kann der Verzicht auf Kuhmilchprodukte und die Verwendung natürlicher Histaminblocker wie z.B. Vit. C, Vit. D3, OPC, Palmitoylethanolamid (PEA) einer Überaktivität des Immunsystems entgegenwirken.

Weitere Substanzen die sich positiv auf den Histaminabbau oder die Verminderung der Histaminausschüttung auswirken können sind Magnesium, VitaminC, Vitamin B5, Mangan und Palmitoylethanolamid (PEA).

Bei erhöhtem Homocystein sollten die Vitamine B6, B12 und Folsäure extra gegeben werden. Auch N-Acetylcystein (NAC) ist hier zu empfehlen. NAC kann hier die Entgiftung des Körpers von giftigen Substanzen unterstützen. Des Weiteren kann der Verzicht auf Kaffee, Soja, Erdnüsse, Milcheiweiß und Weizen hilfreich sein!

Personen mit sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegeln (unter 30 ng/ml) können bis zu 15.000 I.E. Vitamin D3 nehmen.**Nach 2-3 Wochen kann die Dosierung reduziert werden. Hier kann zum Teil auch auf Lebertrankkapseln zurückgegriffen werden, da das darin enthaltene Vitamin A den Schutz der Schleimhäute und die Immuntoleranz verbessert.

► **Brokkoli, Probiotika & Co - ein starkes Team**

Brokkoli (*Brassica oleracea italica*) ist eines der gesündesten grünen Gemüse. Für die gesundheitsfördernden Wirkungen wird vor allem die Substanz Sulforaphan verantwortlich gemacht.

Sulforaphan ist einer der stärksten Stimulatoren des Phase-II-Enzymsystems. Dieses Enzymsystem benötigt die Leber zur Umwandlung körperfremder Stoffe in eine wasserlösliche Form, die gut ausgeschieden werden kann. Gleichzeitig hemmt Sulforaphan das Phase-I-Enzymsystem. Dies wirkt sich günstig auf den Zustand des Entgiftungssystems und des antioxidativen Schutzsystems aus. Im Organismus zeigt sich das in den vielfältigen Verbesserungen der Gesundheit.

Sulforaphan wird im Darm aus Glucoraphanin gebildet, welches im Brokkoli enthalten ist, jedoch hemmt der Kochvorgang diese Umformung. Die Samen und Keime (Sprossen) beinhalten die höchste Konzentration dieser Stoffe. Im Durchschnitt enthalten die Keime 20-50 x höhere Konzentrationen Glucoraphanin als in der ausgewachsenen Brokkolipflanze vorhanden ist. In Brokkolisamen ist die Konzentration noch höher.

Die Wissenschaftlerin Elizabeth Jeffery von der Universität Illinois hat 4 Jahre an Studien über Sulforaphan gearbeitet und konnte zeigen dass der Wirkstoff durch eine erhöhte Anzahl Darmbakterien freigesetzt wird und durch die Aufnahme im Körper eine Krebs-präventive Kraft in Gang gesetzt. Blanchieren und Kochen zerstört das im rohen Brokkoli enthaltene Enzym Myrosinase im Gemüse. Deshalb hängt die Umwandlung von Glucoraphanin zum aktiven Sulforaphan bei gekochtem Brokkoli von der Thioglucosidase-Aktivität der Darmflora ab. Brokkoli und probiotische Bakterien scheinen also ein gutes Team zu bilden! Studien des Universitätsklinikum Heidelberg und des Deutschen Krebsforschungszentrums zeigten, dass das Krebswachstum von Bauchspeicheldrüsenkrebs durch den Inhaltsstoff Sulforaphan gehemmt wird. Zudem stärkt es die Wirkung der Chemotherapie.

Ob und in welcher Dosis Sulforaphan auch das Wachstum eines aggressiv wachsenden Pankreaskarzinoms beim Patienten hemmen kann, kann ohne eine Ernährungsstudie am Menschen nicht eindeutig belegt werden. Deshalb müssen Betroffene für sich entscheiden, ob Sie Sulforaphan nehmen möchten oder nicht.

In den Krebsstammzellen wird hierbei ein spezieller Stoffwechselweg durch Sulforaphan blockiert. Laut einer kanadischen Studie wird die Streuung des Tumors um 50% verringert, wenn ein Patient mit Prostatakarzinom wöchentlich Brokkoli oder Blumenkohl verzehrt.

Bauch bei Lungenerkrankungen und Metastasierungen können auch Wirkstoffe aus dem Brokkoli sinnvoll sein. Sulforaphan hemmt die Blutgefäßbildung im Tumor und das Tumorstadium, ohne dabei Nebenwirkungen zu verursachen. In Kombination mit Krebsmedikamenten verstärkte sich dieser Effekt noch.

<http://www.n-tv.de/leute/essen/Am-besten-viel-davon-article292588.html>

Mein Tipp: Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler werden am besten roh verzehrt oder sollten so kurz wie möglich gekocht werden! Des Weiteren kann die Kombination von Brokkoli oder Brokkoliextrakten (!) mit anderen Gemüsesorten und Gewürzen, die Myrosinase enthalten (z.B. Senf, Meerrettich und Brunnenkresse), die Verfügbarkeit von Sulforaphan noch erheblich steigern. Die zusätzliche Verwendung eines Probiotikums (z.B. Darm Pro + Pre 10 von EifelSan) erscheint mir hier ebenfalls sinnvoll!

► **Brainfood: Was gibt es Neues?**

Die Ernährung und die Versorgung mit verschiedenen Mikronährstoffen spielen eine wichtige Rolle für die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Hierzu wurden auch in den letzten beiden Jahren wieder neue interessante Studien publiziert:

• Indische Wissenschaftler stellten bei weiblichen Jugendlichen fest, dass normale Hämoglobinspiegel mit einer besseren kog-

nitiven Leistungsfähigkeit in Verbindung stehen.

• Kanadische Forscher untersuchten anhand von Daten der Canadian Study of Health and Aging, in welchem Umfang Nahrungsergänzungen mit Vitamin-C- und Vitamin-E das Risiko für kognitive Störungen bei älteren Personen beeinflusste. Sie konnten nachweisen, dass die ergänzende Zufuhr von Vitamin-E- und C mit einem verminderten Risiko für kognitiven Abbau verbunden war.

• Forscher den USA und aus Frankreich konnten nachweisen, dass eine entzündungsfördernde Ernährungsweise im mittleren Lebensalter mit einer schlechteren kognitiven Leistungsfähigkeit in späteren Jahren in Verbindung gebracht werden kann. Die Forscher der Studie empfehlen zum Erhalt der Hirnleistungsfähigkeit im steigendem Lebensalter Ernährungsformen mit anti-entzündlichen Inhaltsstoffen.

• Im Februar 2016 wurden von deutschen Wissenschaftlern ein Fachartikel, veröffentlicht, indem untersucht wurde, inwieweit der Vitamin-B12-Spiegel bei Personen mit milder kognitiver Beeinträchtigung die Hirnleistungsfähigkeit beeinflusste. Sie konnten zeigen, dass bereits niedrig-normale Vitamin-B12-Konzentrationen zu einer signifikant schlechteren Lernfähigkeit und verminderten Erkennungsleistung führten. Des Weiteren war auch die Mikrostruktur-Integrität des Hippocampus bei Personen mit niedrig-normalen Vitamin-B12-Spiegeln niedriger als bei Personen mit normalen B12-Spiegeln.

• Wissenschaftler aus verschiedenen Ländern veröffentlichten im September 2016, dass niedrige Vitamin-D3-Spiegel das Risiko für kognitiven Abbau und für Demenz bei älteren Patienten erhöhte.

• Irische Forscher publizierten im Januar 2017 einen Fachartikel, über eine 4-jährige Follow-up-Studie, in der die Vitamin-B-Aufnahme und der kognitive Abbau ermittelt wurden. Ein niedriger Vitamin-B6-Status konnte mit einem 3,5-fach höheren Risiko für beschleunigten kognitiven Abbau in Verbindung gebracht werden.

• Untersuchungen an Bewohnern osteuropäischer Länder zeigten eine Verbindung zwischen den Serumspiegeln von Folsäure und Vitamin B12 und der kognitiven Leistungsfähigkeit bei Erwachsenen im mittleren Alter und älteren Erwachsenen. Die Studienteilnehmer im höchsten Viertel der Folsäure- und B12-konzentration hatten eine bessere Sprachkompetenz und ein besseres Erinnerungsvermögen im Vergleich zu den Studienteilnehmern im unteren Viertel.

• 2015 konnten Forscher aus Frankreich und Kanada zeigen, dass eine höhere Aufnahme von Vitamin K1 mit einer besseren Hirnleistungsfähigkeit und Verhalten bei älteren Erwachsenen in Verbindung steht.

10 Quellen auf Anfrage

► **Vitamin B12 & D3 bei Winterdepression**

In der dunklen Jahreszeit kommt es vielfach im Organismus zu einer Störung des zirkadianen Rhythmus der Melatonin- und Serotoninsynthese. Niedrige Serotonin-Werte wurden bei Menschen mit Winterdepressionen häufig festgestellt. In welcher Weise das Sonnenlicht die körpereigene Syntheserate der Neurotransmitter beeinflusst, ist nicht geklärt. Es wird jedoch vermutet, dass auch ein direkter Zusammenhang über die Vitamine D und B12 bestehen.

Dass Vitamin B12 im Kampf gegen Winterdepressionen hilft, stellten Wissenschaftler in Finnland fest, dem Land der kurzen Tage und langen Nächte, in dem Verstimmungen durch Lichtmangel besonders häufig sind. Durch die Gaben von Vitamin B12 wird der Behandlungserfolg bei Depressionen verbessert. In einer Studie finnischer Forscher von der Universität Kuopio wurde dies jetzt erstmals nachgewiesen. Nach Angaben des finnischen Wissenschaftlers Jukka Hintikka fördert Vitamin B12 die Produktion von Monoaminen (Serotonin, Dopamin, Noradrenalin) im zentralen Nervensystem. Die finnische Untersuchung lässt vermuten, dass die Zufuhr von Vitamin B12 helfen kann, depressive Verstimmungen zu verbessern. Das könnte sich auch in der kalten Jahreszeit, in der besonders viele Menschen an einem

Stimmungstief leiden, positiv auswirken. Hohe Vitamin-B12-Dosierungen als Sublingualtablette erleichtern das rasche Wiederauffüllen der Speicher - die geballte Ladung kann auch ohne „Intrinsic Factor“, über die Mundschleimhaut (Backentaschen und unter der Zunge) durch so genannte passive Aufnahme, ihre wohltuende Wirkung im Körper entfalten.

Im Rahmen einer Studie, die im späten Winter durchgeführt wurde, erhielten die Probanden in einem Zeitraum von fünf Tagen 400 oder 800 I.E. Vitamin D3 bzw. keine Vitamingabe in der Kontrollgruppe. In der Vitamin D3-Gruppe zeigte sich eine deutlich verbesserte Stimmungslage. Die Gabe von 400 I.E. (10µg) Vitamin D3 erwies sich bei dieser Untersuchung für die Stimmungsverbesserung als ausreichend. Vitamin D erhöht so den Serotonin- und den Dopamin-Spiegel in unserem Gehirn. Serotonin und Dopamin werden – nicht ohne Grund – auch als "Glückshormone" bezeichnet und sind stimmungsaufhellende Nerven-Botenstoffe (Neurotransmitter).

6 Quellen auf Anfrage

► **Machen Sie ihre Haut fit für die Sonne!**

Nach den langen Wintermonaten ist unsere Haut meist blass und sonnenentwöhnt. An die plötzliche Sonneneinstrahlung muss sich die Haut erst gewöhnen. Also Vorsicht: Es ist empfehlenswert, übermäßige Sonnenbäder zu vermeiden, einen geeigneten Sonnenschutz zu verwenden und die Haut mit Vitalstoffen auf den Sommer vorzubereiten. Neben Tyrosin, welches für die Bildung des Hautpigmentes Melanin benötigt wird, sollten auch mehr Antioxidantien wie Vitamin E und Carotinoide zugeführt werden, um die Haut vor UV-Schäden zu schützen. Auch PABA (z.B. in DermoOvo von EifelSan) ist ein natürlicher UV-Schutz-Faktor.

Mein Tipp: Tyrosin 500, DermoOvo und Vitamin E Vollspektrum Complex von EifelSan.

► **Lysin für das Nervensystem!**

Eine unzureichende Lysinversorgung kann zu einer verminderten Stresstoleranz und zu einer erhöhten Aktivität des sympathischen Nervensystems führen, die sich durch eine Lysin Supplementierung bessern lassen. Japanische Wissenschaftler publizierten 2004 in der renommierten Fachzeitung PNAS eine Studie, die sich mit der Wirkung von Lysin angereichertem Weizenmehl auf das psychische Befinden der Lysinkonsumenten beschäftigte. Bei der Untersuchung handelte es sich um eine randomisierte Doppelblindstudie in Nordsyrien. Dort ist Weizenmehl ein traditionelles Hauptnahrungsmittel. Eine Gruppe erhielt 3 Monate lang Lysin angereichertes Weizenmehl, die Placebogruppe normales Weizenmehl. In der Lysin Gruppe konnte bei den Frauen eine verminderte Cortisolausschüttung auf Stress nachgewiesen werden, bei den männlichen Studienteilnehmern zeigte sich eine verminderte Aktivität des sympathischen Nervensystems, welche hier durch Hautwiderstandsmessungen nachgewiesen wurde. Des Weiteren führte die Lysin anreicherung zu einer deutlichen Reduzierung von Ängstlichkeitsparametern, die in einem psychologischen Testverfahren erfasst wurden. Schon länger ist bekannt, dass Lysin als partieller Antagonist (Gegenspieler) an 5-HT4-Rezeptoren wirkt, die im Verdauungstrakt und im limbischen System sitzen und für stressbedingte körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen mit verantwortlich sind. So steigert eine Aktivierung der 5-HT4-Rezeptoren die motorische Funktion des Dickdarms und erhöht die Herzfrequenz. Lysin scheint auch bei ständiger Zufuhr über Benzodiazepin-Rezeptoren beruhigend zu wirken. Des Weiteren ist bekannt, dass Lysin die Aminosäure Tryptophan vor der Zerstörung durch Entzündungsreaktionen schützt. Hierdurch kann es indirekt zu einem Anstieg des Serotoninspiegels kommen. Nach neueren Erkenntnissen kann Lysin vom Körper auch zur Bildung unseres körpereigenen „Valiums“ - des Neurotransmitters GABA - verwendet werden.

Quelle: Kugler Hans-Günter Dr. med.: "Die Behandlung von Angsterkrankungen - Orthomolekulare Medizin als Therapiemaßnahme" REPORT Naturheilkunde (Februar 2009)

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

Anzeige:

Die natürliche Unterstützung für Ihr Nervensystem



EifelSan L-Lysin & L-Tryptophan*

- trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei
- die natürliche Unterstützung für Nerven und Psyche
- ohne Magnesiumstearat
- kostenlose Testkapseln für Therapeuten verfügbar



Bestellen Sie direkt auf www.eifelsan.com (mobil optimiert) oder telefonisch, inklusive Beratung unter **0700-34335726**



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

