

- Dem Dopamin auf die Sprünge helfen: Mucuna pruriens
- Energieelos, müde, schlapp - dann fehlt Ihnen vielleicht Eisen!
- Brokkoli im Kampf gegen Gifte, Entzündungen & Krebs
- Curcuma aktiviert den Antiaging-Faktor Klotho
- Durchschlafstörungen?
- Vitamin D, Hyperkalzämie und Arteriosklerose
- Studie: Vitamin K2 gegen Arteriosklerose



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 2

Juli 2017

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags und donnerstags von 9-13 Uhr

► Dem Dopamin auf die Sprünge helfen: Mucuna pruriens

Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff unseres Belohnungssystems und fördert zusammen mit Serotonin die Bereitstellung von körpereigenen Opiaten (Endorphinen). Im Normallevel fördert das Hormon Aufmerksamkeit, Wohlbefinden, Geistesblitze, Selbstbewusstsein, Motivation und künstlerische Kreativität, erweitert die eigene Phantasie und ist unentbehrlich für die Kontrolle der Feinmotorik.

Dopamin kann über die Hypophyse auch die Ausschüttung von Wachstumshormon stimulieren. Hierdurch können die allgemeine Regeneration sowie das Muskelwachstum angeregt werden.

Permanente geistige Unterforderung wie Fließbandarbeit, stundenlanges Fernsehen und mangelnder Körperkontakt lässt den Dopaminspiegel absinken. Eine deutliche Steigerung entsteht durch Feinmotorik, wie Klavier- und Geige spielen, Tanzen und Balancieren vor allem auch durch Formen des chinesischen "Schattenboxens" (Tai Chi, Yi Quan). Die japanischen Meditationskugeln und das permanente Schieben der Perlen der Gebetsketten dienen dem gleichen Zweck. Außerdem wird die Ausschüttung durch Yoga, Intuition, Autosuggestion und Trance verstärkt.

Wie der Körper Dopamin herstellt:

Nahrungseiweiß liefert Phenylalanin und/oder Tyrosin, welches auch aus Phenylalanin hergestellt werden kann. Zur Umwandlung von Phenylalanin in Tyrosin und von Tyrosin in die Dopaminvorstufe L-Dopa benötigt der Körper Folsäure, Magnesium, Vitamin B6, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Vitamin C und Vitamin B3 (bzw. NADH).

1 Molekül NADH ist an der Produktion von 6 Molekülen Dopamin beteiligt! L-Dopa wird mit Hilfe von Vitamin B6, B3 und Zink in Dopamin umgewandelt! Magnesium verhindert eine vorzeitige Umwandlung in Adrenalin und Noradrenalin.

Rezeptpflichtige Medikamente mit der natürlichen Dopamin-Vorstufe L-Dopa werden von der Schulmedizin zur Behandlung der Parkinsonschen Erkrankung eingesetzt. Auf der Suche nach alternativen Therapien untersuchte Ende der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts der indische Universitätsprofessor B. V. Manyam in den USA, welche Pflanzen bisher weltweit zur Behandlung der parkinsonschen Krankheit verwendet wurden. Dabei stieß er auf die Juckbohne (Mucuna pruriens), die einen hohen Gehalt der Dopamin-Vorstufe L-Dopa besitzt und somit eine Dopamin erhöhende Wirkung.

In Indien hat die tropische Pflanze Mucuna pruriens oder Juckbohne eine lange Tradition als ayurvedisches Mittel. Die Hülsenfrucht wird unter anderem als Stärkungsmittel für das Nervensystem und als luststeigerndes Mittel angewendet. In Guatemala, Mexico und Brasilien werden die gerösteten und gemahlene Bohnen seit einigen Jahrzehnten als Ersatz für Kaffee unter der Bezeichnung ‚Nescafé‘ verwendet. In einigen afrikanischen Ländern (Ghana, Mozambique, Nigeria) ist die Juckbohne vor allem bekannt als

Nahrungsgewächs. Die Bohnen sind sehr reich an natürlichem L-Dopa, dem Precursor des Neurotransmitters Dopamin.

Bei der Verwendung von Mucuna empfehle ich nach 14 Tagen eine zweiwöchige Pause, bevor man erneut mit dem Verzehr beginnt. Die Unterbrechung verhindert eine Reduzierung der Rezeptoren. In der Zwischenzeit kann man auf NADH, die Aminosäure Tyrosin, und/oder Theanin zurück greifen.

Menschen, die aus medizinischen Gründen (insbesondere bei Parkinson) dauerhaft mit L-Dopa-haltigen Medikamenten behandelt werden, sollten ihren Homocystein- und Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen. Eine Senkung des Homocysteins und eine Optimierung des Vitamin-D-Spiegels wirkt neuroprotektiv. Ebenfalls neuroprotektiv wirken hier z.B. N-Acetylcystein, Anthocyane aus Heidelbeeren und Traubenkernen oder Catechine aus Grünem Tee.

Personen mit Psychosen, Schizophrenien und Manisch Depressive sollten keine L-Dopa-haltigen Produkte verwenden. Bei einem Mangel an Antioxidantien und beruhigenden Botenstoffen (z.B. unser körpereigenes "Valium" GABA und unser "Glückshormon Serotonin") kann ein relativer Überschuss an Dopamin oder dessen Veränderung durch Freie Radikale Visionen, Größenwahn, manchmal auch Halluzinationen hervorrufen.

Mein Tipp für „Brainworker“: Der neue Mucuna Pruriens+ Complex von EifelSan! Dieser ist reich an "dopaminfreundlichen" Stoffen (Mucuna pruriens Extract, NADH, N-Acetyl-Tyrosin und Vitamin B12 als Methylcobalamin), die für Motivation, Motorik, Gefühle von Glück und für unser Belohnungssystem eine Rolle spielen.

Die Aminosäure L-Tyrosin ist eine wichtige Bausubstanz für L-Dopa und Betaendorphin. Hierdurch fördert die Aminosäure einen guten Gemütszustand und hilft bei geistigem Druck und Belastung. In Ihrer acetylierten bzw. an Essigsäure gebundenen Form (N-Acetyltyrosin) kann Sie einfacher ins Gehirn gelangen und in Verbindung mit NADH die körpereigene Bildung von L-Dopa fördern. NADH ist ein wichtiges Coenzym im Stoffwechsel. Die wichtigsten biologischen Funktionen von NADH sind Energieproduktion, Zellreparatur (DNA), Stärkung des Immunsystems, Schutz vor Freien Radikalen, Biosynthese von Dopamin und Noradrenalin. NADH empfiehlt sich bei allen bioenergetischen Defiziten des Nervensystems.

► Energieelos, müde, schlapp (?) dann fehlt Ihnen vielleicht Eisen!

In der gängigen medizinischen Literatur wird fast immer beschrieben, dass sich nur bei einer Eisenmangelanämie Symptome wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit, etc. auftreten. Dabei zeigen Untersuchungen ziemlich eindeutig, dass auch ein leichter Eisenmangel klinische Auswirkungen haben kann. Hierzu gehören auch:

siehe Folgeseite...

Für einen gesunden und ausgeglichenen Körper



Tyro Pro Plus

Unterstützt eine normale Schilddrüsen-Funktion und ausgeglichene Psyche



Multi Gluco Basis

Basisergänzung mit Nährstoffen für einen normalen Blutzuckerspiegel



Direkt bestellen auf www.eifelsan.com oder
telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)



Aktuelle Infos auch auf facebook.com/eifelsan



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



- ✓ verminderte aerobe Leistungsfähigkeit und/oder schnellere Muskelermüdung
- ✓ depressive Stimmung, Ängstlichkeit, Aufmerksamkeitsdefizit-syndrom und prämenstruelles Syndrom
- ✓ Beeinträchtigung der Thermoregulation (Kältegefühl, aufsteigende Hitze)
- ✓ Schäden an Haar und Nägeln; Haarausfall
- ✓ „Restless Legs Syndrom“
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Beeinträchtigung Immunsystem

Es gibt Hinweise darauf dass niedrige Ferritinspiegel auch zu extremen Nackenbeschwerden, Schlaflosigkeit, Haarausfall, Muskelbeschwerden und Schwindel führen können.

Obwohl von Laborinstituten und in Lehrbüchern für Ferritin ein Normwert zwischen 20 und 200 ng/ml angegeben wird, zeigten Statistiken aus Hausarztpraxen, dass Frauen bereits mit einem Wert unter 70 ng/ml unter Symptomen leiden können. Deswegen kann (entgegen der derzeitigen Lehrmeinung der Schulmedizin) bei Frauen, die unter den typischen Symptomen leiden und einen Ferritinwert unter 70 aufweisen, von einem Ferritinmangelsyndrom (ferritin deficiency syndrome FDS) ausgegangen werden.

Ein unterer Ferritinwert, bei dem Symptome auftreten können, lässt sich nicht pauschal definieren. Die Swiss Iron Health Organisation (SIHO) gibt einen Risiko-Ferritinwert von 75 ng/ml an, unter welchem Eisenmangel-Symptome auftreten können.

Untersuchungen der Swiss Iron Health Organisation hierzu zeigen, dass der Wert bei 87% der 1428 Patientinnen unter 50 ng/ml lag. Hiervon lag der Wert bei der Hälfte sogar unter 25 ng/ml. Bei den übrigen 13% lag der Wert zwischen 50 und 75 ng/ml.

Bezüglich der Verwendung gut verträglicher und gut bioverfügbarer Eisenverbindungen hat die angewandte Hochschulmedizin und Pharmazie die Forschung und Entwicklung der letzten 20 Jahre verschlafen. Zu diesen Eisenverbindungen gehören insbesondere Eisenbisglycinat und Eisenfumarat. Bei Anämie können neben Eisen auch B-Vitamine, Vitamin C, Kupfer, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine A und D3 eine Rolle spielen.

Mein Tipp zur Optimierung Ihres Eisenstatus: Bei EifelSan gibt es jetzt eine neue synergistische Eisenformulierung: Organisches Eisen+ Activ mit gut verträglichem Eisenbisglycinat (Ferrochel TM), stoffwechselaktivem Vit. B6 und B12, mikroverkapselter Folsäure, Kupfer und Vitamin C aus der Acerolakirsche für optimale Bioverfügbarkeit.

Verzehren Sie 2 x wöchentlich 100 g Bioleber und erhöhen Sie

Ihren Proteinverzehr. Bei der Ernährung sollten sie sich an der sogenannten Logi Kost orientieren (www.logi-methode.de).

Vitamin D Mangel führt zu verminderter Eisenresorption – insbesondere in der Schwangerschaft. Die Studien belegen die Wichtigkeit der Rolle von Vitamin D im Eisenhaushalt und im Eisenstoffwechsel in der Schwangerschaft.

Bei einem Kupfermangel zeigt sich eine Störung der Eisenmobilisierung aus den Speichern, was die bedeutende Rolle von Kupfer im Eisenstoffwechsel unterstreicht. In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass ein Vitamin-A-Mangel eine Eisenmangelanämie verschlechtert. Die kombinierte Einnahme von Vitamin A und Eisen zeigte einen besseren Therapieerfolg bei der Anämie als die alleinige Einnahme von Eisen oder Vitamin A.

Ein gut funktionierender Eisenstoffwechsel und ein ausreichend hoher Hämatokritwert ist eine ausreichende Proteinversorgung gebunden: Wichtige Aminosäuren wären N-Acetylcystein (bzw. Cystein), Glycin, Glutamin, Histidin und Lysin.

Eisentransport und Aufnahme sind auch abhängig von einem ausreichend hohen Spiegel des körpereigene Antioxidans Glutathion, welches aus Cystein, Glutamin und Glycin gebildet wird. Des Weiteren fördert die Aminosäure Histidin (insbesondere in Bananen und Thunfisch enthalten) die Bildung von Hämoglobin.

Durch eine Supplementierung von Vitamin B2 konnte bei Frauen, neben einer Verbesserung des Vitamin-B2-Status, auch ein Anstieg der Hämoglobinkonzentration nachgewiesen werden.

Vitamin B6 ist ein wichtiges Coenzym für die Hämsynthese. Ein Vitamin-B6-Mangel stört deshalb die Hämoglobinbildung und führt zu einer mikrozytären Anämie. Ein Folsäure- und/oder Vitamin-B12-Mangel führt zu einer Verlangsamung der Blutbildung.

Eine Überprüfung des Vitamin-D- und Homocysteinspiegels wären empfehlenswert, wenn die Erschöpfungssymptomatik bei einem Ferritinwert von über 100 immer noch besteht.

Personen mit oxidativem erhöhtem Stress sollten vor einer Eisensubstitution immer ihren Antioxidantienstatus verbessern (z.B. mit gemischten Tocopherolen, Tocotrienolen). Des Weiteren kann Aspirin (ASS 100) die Ferritinsynthese in den Endothelzellen erhöhen. Alternativ könnte Salix alba verwendet werden.

Quellen: (u.a.): <http://www.coaching-for-health.net/member/index-Dateien/Page754.htm> | <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=19720> | <http://www.ironblog.org/?cat=20> Bacchetta J, Zaritsky JJ, Sea JL et al. Suppression of iron-regulatory hepcidin by vitamin D. J Am Soc Nephrol 2014; 25(3): 564-572 Bener A, Kamal M, Bener H, Bhugra D.

Higher prevalence of iron deficiency as strong predictor of attention deficit hyperactivity disorder in children. Ann Med Health Sci Res 2014; 4(Suppl3): S291-S297 Ganz T, Nemeth Hepcidin and iron homeostasis. Biochim Biophys Acta 2012; 1823(9): 1434-4143 Thomas CE, Guillet R, Queenan RA et al. Vitamin D status is inversely associated with anemia and serum erythropoietin during pregnancy. Am J Clin Nutr 2015; 102(5): 1088-1095

► **Brokkoli im Kampf gegen Gifte, Entzündungen & Krebs**

Brokkoli (*Brassica oleracea italica*) ist eines der gesündesten grünen Gemüse. Für die gesundheitsfördernden Wirkungen werden vor allem die Substanzen Sulphoraphan, Indol-3-carbinol und das hieraus gebildete DIM (Diindolylmethan) verantwortlich gemacht.

Sulphoraphan wird im Darm aus Glucorafanin gebildet welches im Brokkoli enthalten ist. Sulforaphan aktiviert Genabschnitte, die den Entgiftungskomplex (Phase II) steuern. Gleichzeitig werden die körpereigenen antioxidativen Programme aktiviert, d.h. Der Körper produziert jetzt selbst Schutzsubstanzen, die die bei der Entgiftung entstehenden freien Radikale neutralisieren können.

Des Weiteren blockiert Sulforaphan in unseren Zellen einen unerwünschten Signalweg, der über den Transkriptionsfaktor Nf-kappa β gesteuert wird. Die Aktivierung von Nf-kappa β fördert Entzündungen und verstärkte Zellteilung (auch bei Krebs!).

Wirkungen von Sulforaphan auf einen Blick:

- ✓ wirkt entzündungshemmend und reguliert damit die Genexpression
- ✓ aktiviert körpereigene Antioxidantien
- ✓ starke Aktivierung der Entgiftung (Phase II)
- ✓ erhöht die Bildung von Glutathion-S-Transferasen, welche die DNA vor Schäden durch Freie Radikale schützt

Übergewicht durch falsche Ernährung begünstigt einen Östrogenüberschuss. Östrogen fördert wiederum die Zunahme von Fettgewebe. Hierbei entsteht im Vergleich zum guten 2-Hydroxyestron vermehrt das schlechte 16-Hydroxyestron, welches viele Gesundheitsrisiken fördert.

Es gibt verschiedene Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe sich hier regulierend auf den Östrogenhaushalt auswirken können: Indole aus Kreuzblütlern. Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler wie Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Kraut, Pak Choi, Rosenkohl, Rotkohl, Spargel und Weißkohl haben eine Östrogen modifizierende und dadurch eine Krebs-hemmende Wirkung.

Der vor allem in Brokkoli enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Glucosinolat wird im Körper zu Indol-3-carbinol (I3C) und unter Einwirkung von Magensäure zu Diindolylmethan (DIM) umgewandelt.

Das schwefelhaltige Glucosinolat DIM (Diindolylmethan) gehört zu den hitzeempfindlichen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, hat antioxidative Eigenschaften und unterstützt den selektiven, programmierten Zelltod - die sogenannte Apoptose. Durch diesen Vorgang werden im Körper beschädigte Zellen entfernt, die für eine Krebsentstehung anfällig sind. Durch Erhitzen werden die Glucosinolate zum großen Teil zerstört, so dass über die Nahrung nur eine sehr geringe Menge an Diindolylmethan aufgenommen wird, es sei denn, die oben erwähnten Kreuzblütler werden roh verzehrt.

DIM erhöht bei einem Mangel die Verfügbarkeit von freiem Testosteron in der Prostata und kann hierdurch ebenfalls einer Hypertrophie entgegenwirken. Des Weiteren zeigt DIM auch immunaktivierende Wirkungen und kann so zur schnelleren Bekämpfung von Viren und Bakterien beitragen. In einer Untersuchung kam es zur Erhöhung von IL-6, IL-12 Interferon-gamma und dem Granulozyten Colony Stimulating Factor G-CSF. Die Zahl der weißen Blutkörperchen erhöht sich unter Verabreichung von DIM.

Wirkungen von DIM auf einen Blick:

- ✓ fördert die Apoptose (selektiver, programmierter Zelltod)
- ✓ aktiviert das Immunsystem
- ✓ wirkt antioxidativ
- ✓ wirkt einer Östrogendominanz entgegen
- ✓ wirkt einem entzündungsbedingtem Abbau der Aminosäure Tryptophan entgegen

Es ist von Vorteil, DIM statt Indol-3-carbinol zu supplementieren, da Indol-3-carbinol sehr instabil ist und in relativ kurzer Zeit seine Wirkung verliert. Des Weiteren wird für die enzymatische Aktivierung von Indol-3-carbinol genügend Salzsäure benötigt. Fehlt diese, wie es oft auch bei älteren Personen der Fall ist, wird Indol-3-carbinol nicht wirksam in DIM umgewandelt. DIM Diindolylmethan hingegen ist sehr stabil, hat den kleinen Nachteil, dass der Wirkstoff nicht wasserlöslich ist. Daher ist DIM als Supplement nur dann sinnvoll, wenn zusätzlich Diindolin enthalten ist. Aus diesem Grund sollte eine gute Produktformulierung auch Brokkolipulver enthalten, welches auch naturbelassene Diindole enthält! Die Kombination von Diindolylmethan und Diindolin ermöglicht eine gute Resorption.

DIM sollte nicht in Schwangerschaft und Stillzeit verwendet werden. **Diverse Mikronährstoffe können synergetisch mit DIM zusammenwirken. Hierzu gehören Flavonoide (insbesondere aus Mariendistel) und eine gute Basisversorgung mit Zink, Magnesium, Vitamin E und B-Vitaminen.**

Mein Tipp: Der neue „Brokkoli & DIM Complex“ enthält pro Kapsel 150 mg DIM (Diindolylmethane) und 400 mg gemahlene Brokkolikeimlinge mit einem großen Spektrum an Brokkolispezifischen sekundären Pflanzenstoffen (u.a. 10 mg Glucosinulat-Sulphoraphan).

► **Curcuma aktiviert den Antiaging-Faktor Klotho**

Die Ernährung und die Versorgung mit verschiedenen MikroFür die Verwendung von Kurcuma sind fast 600 mögliche Indikationen und ca. 175 unterschiedliche physiologische Wirkweisen entdeckt worden. Einer davon ist die Aktivierung von Klotho.

Klotho ist ein Regulator des Mineralhaushalts, das heisst ohne genügenden Klotho-Spiegel können diverse Minerale nicht aufgenommen oder verarbeitet werden und lagern sich ab (Verkalkungserscheinungen). Um den Klotho Spiegel zu erhöhen wird empfohlen: körperliche Bewegung, Sonnenlicht, damit Vitamin D gebildet werden kann. Der gelbe Farbstoff Curcumin stimuliert die verstärkte Aktivierung von Klotho, indem Curcumin die Präsenz von Vitamin D am Rezeptor nachahmt. Ein weiterer Vorteil eines hohen Klothospiegels ist die verstärkte Bildung der Schutzenzyme Superoxiddismutase (SOD) und Katalase. Wie Vitamin-K-Mangel fördert auch Klothomangel die Ablagerung von Calciumphosphat im Gefäßsystem. Klotho fördert die Ausschüttung des gefäßerweiternden und blutdrucksenkenden Botenstoffs NO (Stickstoffmonoxid). Klotho verhindert die Ausbreitung von Krebs, indem es zentrale Wachstumssignale hemmt und die Apoptose fördert.

Verminderte Klotho-Aktivierung verkürzt die Lebenszeit durch Krankheit u.a. über folgende Phänomene:

Insulinresistenz | Haut- und Muskelatrophie | neuronale Degeneration/Alzheimer | Arteriosklerose | Herzinfarkt | Schlaganfall | Osteoporose | Lungenemphysem | verlangsamte Regeneration | gestörte Funktion der T-Zellen | mangelnde Neubildung von Blutgefäßen

Zu geringe Klotho-Aktivität wird u.a. begünstigt durch Vitamin-D-Mangel, zu viel Phosphat und Zucker und zu wenig Wasser, Bluthochdruck, zu hohe Cholesterin-, Triglycerid- und Lipoproteinkonzentrationen.

Weitere Wirkungen von Kurkuma auf einen Blick:

- ✓ Curcumin zeigt auch in hohen Dosierungen keine Toxizität und ist frei von Nebenwirkungen
- ✓ Curcumin erhöht die Umwandlung pflanzlicher Fettsäuren in Docosahexaensäure (DHA)
- ✓ Curcumin wirkt der Verzuckerung von Proteinen entgegen und damit der Bildung von AGE's
- ✓ Menschen, die regelmäßig Curcumin aufnehmen, erkranken seltener an Krebs
- ✓ Es senkt die Triglyceride um ca. 65%
- ✓ Es verbessert die Blutzuckerregulation ähnlich wie Methformin
- ✓ Es verbessert die Stimmung bei einer Major Depressive Disorder (MDD) genauso gut wie Prozac (aber ohne Nebenwirkungen)
- ✓ Kann innerhalb weniger Monate den Gedächtnisverlust von Alzheimerkranken verbessern
- ✓ Vermindert Krebszellen indem es wie Sulfuraphan aus Brokkoli ebenfalls Nf-kappa β herunterreguliert
- ✓ es reduziert Gelenkentzündungen mit Erfolgsraten von 60-70 %
- ✓ Curcumin unterstützt den Mineralhaushalt

Mein Tipp zur Klothoaktivierung: Mehr Bewegung, mehr Sonne (Vitamin D!), weniger Zucker und Phosphat, mehr „Phytamine“ und: **Curcuma Extract Bio Curcumin BCM-95® von EifelSan**

Die natürliche Wurzelkraft aus Indien. Dieses Produkt enthält 400 mg: hoch dosiertes BIOCURCUMIN® • patentierte Formel mit essentiellen Ölen • Reinsubstanz ohne Zusätze • wissenschaftlich vielfach untersucht • für Veganer + Vegetarier geeignet.

Neue Formel: Bis zu 7-fach verbesserte Resorption mit 95% (!) Curcumin.

► Durchschlafstörungen?

Durchschlafstörungen stehen oft mit dem sogenannten Bad Nauheimer Herzinnendruck Syndrom in Verbindung.

Eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr am Abend, ein Stress bedingt erhöhter Blutdruck und ein Elastizitätsverlust des Herzmuskels führen in der Nacht (im Liegen) zu einer Minderdurchblutung des Herzmuskels, durch die der Körper über Stresshormonausschüttung aufgeweckt wird! Siehe Youtube: Herzinnendrucksyndrom

Melatonin oder Produkte zur Unterstützung der Melatoninausschüttung (z.B. SleepySan, Power Sleep) helfen nur wenn störende Faktoren wie Licht, Koffein, zu viele Kohlenhydrate und zu viel Flüssigkeit am Abend ausgeschaltet werden.

Mein Tipp: die Matratze oder das Bett in eine leichte Schräglage zu bringen (das Herz sollte 10-15 Zentimeter höher als die Füße liegen!) Des Weiteren sollten die Trinkgewohnheiten verändert werden: Morgens viel, mittags mäßig und abends wenig.

Sie können das Produkt SleepySan zur Unterstützung einer natürlichen Melatoninausschüttung verwenden. Hier sind zusätzlich Melisse, Hopfen und Inositol enthalten, welche das ebenfalls enthaltene Melatonin in seiner schlaffördernden Wirkung unterstützen.

Dem Gedankenkreisen bzw. Gedankenkarussell kann bei Bedarf zusätzlich mit Theanine (Substanz aus Grüntee) entgegengewirkt werden.

► Vitamin D, Hyperkalzämie und Arteriosklerose

Hyperkalzämie liegt bei einer Erhöhung des Serumkalzium über die geltenden Grenzwerte vor.

Vitamin D ist für die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung verantwortlich. Übermäßig hohe Dosen Vitamin D können darum zur sogenannten Hyperkalzämie führen, einer übermäßigen Aufnahme von Calcium, die ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellt.

Das Risiko ist jedoch überschaubar: Hyperkalzämie wird erst bei einer Vitamin-D-Dosierung von täglich etwa 40.000 IE beobachtet. Selbst bei sehr hohen Dosen um die 10.000 IE täglich konnten keine Anzeichen einer Hyperkalzämie festgestellt werden.

Problematisch sind hingegen zu hohe (mehr als 500 mg tägl.) Calciumzufuhr bei gleichzeitigem Magnesiummangel, Stress, Schlafmangel, Rauchen, Vitamin-K-Mangel und erhöhten Homocysteinwerten.

Personen mit bereits bestehender Verkalkung der Herzkranzgefäße, Kalkschulter oder Fersensporen sollten generell Vitamin K2 in einer Dosierung von 100 – 400 μ g substituieren.

Die Arteriosethematik ist sehr komplex. Deswegen kann es hier auch keine einfachen Antworten geben. Manche Medikamente können hier unter Umständen mehr schaden als nutzen. Betablocker behindern z.B. die Wachstumshormonausschüttung und damit die Regeneration des Gefäßsystems. Marcumar ist ein Vitamin-K-Gegenspieler. Ohne Vitamin K lagert sich Calcium in den Blutgefäßen ab!

Hier die wichtigsten Ansatzpunkte und meine Empfehlung:

Bei Gefäßentzündung: Polyphenole (z.B. Traubenkernextract mit OPC), Vitamin C und Lysin

Bei erhöhtem Homocystein: Vitamin B6 plus, Betain Pulver

Bei Fibrinablagerungen: NattoZym (Nattokinase)

Bei Kalkablagerungen: Vitamin K2

Bei erhöhtem Lipoprotein A: Vit C 1000, Niacin (flushfree), L-Carnitin 500 mg, Mandeln und frisch geschroteter Leinsamen wirken sich günstig auf den Lipoproteinspiegel aus. Lysin, Prolin und Vitamin C verhindern die Anlagerung von Lipoproteinen an die Gefäßwand.

Bei erhöhtem Cholesterin: Krill Öl

Bei Glykolisierung (Verzuckerung) beim Diabetiker: Multi Gluco Basis, Carnosin

Basisernährung: Logi Kost (www.logi-methode.de)

Ich empfehle den regelmäßigen Verzehr von Walnüssen, Mandeln, frisch geschrotetem Leinsamen, Kaltwasserfisch, Hibiskustee, Grüner Tee, Beerenfrüchten, Schokolade mit hohem Kakaoanteil.

Quellen: Hathcock, John N., et al. Risk assessment for vitamin D. The American journal of clinical nutrition, 2007, 85. Jg., Nr. 1, S. 6-18. Vieth, Reinhold. Vitamin D supplementation, 25-hydroxyvitamin D concentrations, and safety. The American journal of clinical nutrition, 1999, 69. Jg., Nr. 5, S. 842-856. (weitere Quellen vorliegend, bei Interesse melden Sie sich gern unter info@heilpraktiker-aachen.de)