

- Flavonoide und Anthocyane senken Parkinson-Risiko
- Gesund durch die kalte Jahreszeit
- Morbus Parkinson – die Bedeutung der Galactose
- Leserbriefe
- Neues Nahrungswissen.swiss Vitalstoffberater-Seminar im März
- Piperin: ein orthomolekularer Wirkstoffverstärker (Bioenhancer)
- Jod und Hashimoto - das Jodvermeidungs-Dogma hat ausgedient
- Bratapfel-Mandel-VeganSan-Weihnachtssmoothie



# NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 4

Dezember  
2019

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

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

## ► Flavonoide und Anthocyane senken Parkinson-Risiko

Erstmalig wurde eine Studie mit menschlichen Probanden abgeschlossen, die den Zusammenhang zwischen Flavonoiden und dem Parkinsonrisiko untersuchte. Die Forschungsergebnisse konnten zeigen, dass Flavonoide, besonders eine Gruppe davon, die Anthocyane, einen Nerven schützenden Effekt haben. Die Studie konnte zeigen, dass Männer und Frauen, die regelmäßig Beeren essen, seltener an Parkinson erkranken. Männer konnten das Risiko mit Äpfeln und Orangen offenbar sogar noch weiter senken. Für die Studie füllten 50.000 Männer und mehr als 80.000 Frauen Fragebögen zu ihrer Ernährung aus. Daraus errechneten die Wissenschaftler den Flavonoidverzehr und setzten diesen dann mit dem Risiko, an Parkinson zu erkranken, in Zusammenhang. Analysiert wurde zudem der Konsum der 5 wichtigsten Flavonoidquellen: Tee, Beeren, Äpfel, Rotwein und Orangen (-saft). Die Teilnehmer wurden über einen Zeitraum von 20 bis 22 Jahre beobachtet. In diesem Zeitraum erkrankten 805 Personen an Parkinson. Die Ergebnisse der Untersuchung der Harvard School of Public Health in Boston, wurden im April auf der Jahrestagung der American Academy of Neurology in Honolulu vorgestellt. Deutsche Wissenschaftler konnten zeigen, dass Flavonoide verhindern, dass der erregende Neurotransmitter Glutamat die Cysteinaufnahme in die Zellen blockiert. Hierdurch können die Nervenzellen wieder genügend Glutathion bilden, um sich vor oxidativen Stress zu schützen.

Quelle: Mitteilung der American Academy of Neurology, 13. Februar 2011

## ► Gesund durch die kalte Jahreszeit

Ob man ihn mag oder nicht – der Winter ist da. Und mit den sinkenden Temperaturen und dem feucht-kalten Wetter sind auch die ersten Erkältungen, hustende Arbeitskollegen und schniefende Schulkinder nicht mehr weit entfernt. Normalerweise beschützt uns unser Immunsystem zuverlässig vor Infekten – aber die ständigen warm-kalt Wechsel, trockene Heizungsluft und der unausweichliche „Erregerbeschuss“ durch unsere erkälteten Mitmenschen können ihm stark zusetzen.

## Wie also können wir unseren „wichtigsten Verteidiger“ in der kalten Jahreszeit optimal unterstützen?

**Ernährung für das Immunsystem:** Unser Immunsystem profitiert (wie der Rest unseres Körpers) von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Zum einen muss eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen gesichert sein, die wichtig für das Immunsystem sind. Zum anderen hat unsere Ernährung auch direkten Einfluss auf unser Darmständiges Immunsystem - unserer „vordersten Abwehrfront“ gegenüber Pathogenen. Empfehlenswert ist eine vitamin- und proteinreiche, leicht bekömmliche Kost mit ausreichend guten Fetten und Ballaststoffen als optimale Variante. Eine proteinreiche Ernährung kann auch gegen Winterdepressionen helfen, denn sie versorgt den Körper mit höheren Mengen L-Tryptophan und L-Tyrosin. Beide Aminosäuren spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel und sind Ausgangssubstanzen für die Produktion der Neurotransmitter Serotonin und Dopamin (umgangssprachlich - „Glückshormone“).

Reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und komplexe Kohlenhydrate, Fisch, kaltgepresste Öle, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, eine moderate Menge Bio-Milchprodukte und wenig Fleisch sind für die meisten Menschen der optimale Ernährungsstil. Übermäßige Mengen Zucker und Weißmehlprodukte sind zu vermeiden.

## Und ja – das ist über die Weihnachtstage schwer zu realisieren...

Gucken Sie aber bitte wenigstens, dass Sie ausreichend Mikronährstoffe zu sich nehmen. Und dass sich das Weihnachtliche Gelage auf wenige Tage begrenzt.

**Mikronährstoffe für das Immunsystem:** Vor allem Vitamin C, Vitamin D3, Zink und Selen sind wichtige Immunaktivatoren – Mängel führen fast immer zu einer erhöhten Infektanfälligkeit. Obst- und Gemüsesorten enthalten durchschnittlich am meisten Vitamin C, Brot und Fleisch sind hingegen keine wirklichen Vitamin C-Bomben. Wichtig bei Obst und Gemüse ist die Frische der Nahrungsmittel, denn oft sinkt der Vitamin C Gehalt mit Lagerzeit. Als zinkreiche Lebensmittel sind besonders hervorzuheben: Leber, Austern, Linsen, weiße Bohnen, Fleisch, Mais, Haferflocken und Vollkornprodukte. Tierische Lebensmittel wie Fleisch und Eier sowie Fisch sind die zuverlässigsten Selenlieferanten der „normalen“ Ernährung. Vegetarische Ausnahmen sind Linsen und Paranüsse, die Selen sehr stark in Ihrem Gewebe anreichern können. Vitamin D3 kann unser Körper im Winter gar nicht bilden – die Sonne steht zu tief. Wir zehren also von den Vorräten des Körpers.

Außerdem wertvoll für das Immunsystem sind die in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe („Phytamine“). Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen beispielsweise verschiedene Phenole und Polyphenole, Flavonoide, Carotinoide und Anthocyane.

**Ein gesunder Darm:** Ihr Immunsystem steht und fällt mit einem intakten Darmmikrobiom! Auf einer Fläche von bis zu 500 qm (!!) tummeln sich in Ihrem Darm etwa 100 Billionen Bakterien, fast zehnmal so viel, wie unser Körper eigene Zellen hat. Auch etwa 80 % unserer Immunzellen sitzen im Darm!

Je größer die Diversität unserer symbiotischen mikrobiellen „Mitbewohner“, desto widerstandsfähiger ist die Bakteriengemeinschaft gegenüber verschiedenen Einflüssen und desto besser schützt sie uns. Ein gesundes Darmmikrobiom kann Infektionen mit Pathogenen abmildern oder sogar ganz verhindern. Ankommende Erreger finden in einem gesunden, dicht besiedelten Darm quasi keinen Platz, um sich an die Darmschleimhaut anzulagern – was der erste Schritt auf dem Weg zu einer Infektion wäre.

Ist das Darmmikrobiom aus dem Gleichgewicht geraten (z.B. durch die wirklich, wirklich, wirklich unnötige Gabe von Antibiotika bei einer Erkältung), können probiotische Bakterien helfen - optimalerweise kombiniert mit der Aminosäure L-Glutamin. Diese baut die Darmschleimhaut auf und stärkt das Immunsystem. Übrigens auch sehr hilfreich bei Erkältungen.

**Ausreichend trinken:** Durch die Heizungsluft trocknen unsere Schleimhäute in Nasen- und Rachenraum schneller aus, wodurch ihre Barrierewirkung gegen Bakterien und Viren sinkt. Bitte achten Sie darauf, auch in der kalten Jahreszeit genug zu trinken. Wir empfehlen mindestens 2 Liter am Tag, am besten Wasser, Tee oder Fruchtschorlen.

**Ab in die Sauna:** Eigentlich bekannt, viel zu wenig umgesetzt: regelmäßige Saunagänge steigern die Abwehr und das Herz-Kreislaufsystem! Je häufiger und länger die Sauna besucht wird, desto stärker scheint der immunsteigernde Effekt zu sein. Für „Saunamuffel“: Es gehen auch heiß-kalte Wechselbäder. Das wichtige scheint der schnelle Wechsel von heiß zu kalt zu sein. Natürlich gefolgt von erneutem aufwärmen. Ohne vernünftiges „Abschrecken“ nach dem Saunagang mit möglichst kaltem Wasser, bringt dieser nämlich nicht sonderlich viel.

**Meiden Sie Menschenmengen & waschen Sie regelmäßig die Hände:** Das Risiko angesteckt zu werden steigt, wenn Sie sich mit vielen Menschen auf engem Raum befinden. Vor allem dicht gefüllte enge Räume wie Bus oder Bahn sind ein wahrer „Erkältungsbasar“. Übertragen werden die Viren meistens durch Tröpfcheninfektion (durch die Luft über Niesen und Husten) oder über Schmierinfektion – also über Berührung mit erkrankten Personen oder Gegenständen, auf denen Erreger hängen. Waschen Sie sich entsprechend im Winter regelmäßig die Hände, gerade wenn Sie viel Kontakt mit Menschen haben, öffentliche Verkehrsmittel benutzen, viele Ihrer Mitarbeiter auf der Arbeit erkältet sind usw. Vermeiden Sie es, sich unnötig ins Gesicht zu fassen – denn so können etwaige Erreger leichter durch Nase und Mund eindringen. Wenn die Hälfte der Arbeitskollegen niest und hustet kann übrigens regelmäßiges Desinfizieren von Türklinken, Maus, Tastatur und den Knöpfen der Kaffeemaschine wahre Wunder in der Infektabwehr bewirken.

**Ausreichend Schlaf:** Ausreichend Schlaf ist essenziell für ein starkes Immunsystem. Wer ausgeschlafen in den Tag startet, ist nicht nur leistungsfähiger, sondern auch weniger anfällig für Infekte. Schlaflosigkeit kann die Zahl der Immunzellen deutlich reduzieren und hat auf Dauer ein geschwächtes Immunsystem zu Folge.

**Bloß kein Stress:** Nein, auch nicht beim Weihnachtsshopping bitte! Stress kann dem Immunsystem sehr stark zusetzen, vor allem wenn er chronisch ist. Stress erhöht den Verbrauch an Mikronährstoffen und setzt das Stresshormon Cortisol frei. Die Aktivität des Immunsystems sinkt, die Infektanfälligkeit steigt. Versuchen Sie unbedingt, bewusst Stress zu vermeiden und nehmen Sie sich zwischendurch genug Zeit, Ihre „Akkus aufzuladen“.

**Sport & frische Luft:** Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln – und auch Ihr Immunsystem. Bewegung hält die Schleimhäute feucht und verbessert ihre Barrierewirkung gegenüber Pathogenen. Bei einem moderaten Work-Out wird das Immunsystem sanft gereizt. Wer bereits erkältet ist, sollte sportliche Belastungen tunlichst unterlassen! Frische Luft tut Ihren Schleimhäuten gut und stärkt das Immunsystem. Außerdem zählt Bewegung an der frischen Luft als „Sport light“

**Unsere Tipps für Sie:** Achten Sie in der kalten Jahreszeit besonders darauf, adäquat mit Mikronährstoffen versorgt zu sein. Ein gutes Multivitaminpräparat (z.B. Multi Extra Gold), ein Omega-3 Produkt (z.B. Krill Öl) und Vitamin D3 sind eine gute Grundversorgung. D3 gerne höher dosiert, da der Körper im Winter selbst keins bilden kann. L-Glutamin, Echinacea, Propolis und Probiotika können dem Immunsystem zusätzlich unter die Arme greifen. Geben Sie auf sich acht. Gönnen Sie sich bewusst viel Zeit für Dinge wie ausgiebige Spaziergänge, heiße Bäder, ausgiebige Körperpflege, Sauna, Wellness oder Yogastunden. Im Winter ist auch ausnahmsweise mal ein Solariumbesuch für das vom Lichtmangel geplagte Gemüt vertretbar, allerdings sollte dieser bitte der Haut zuliebe auf leichtester Stufe erfolgen.

## ► Morbus Parkinson – die Bedeutung der Galactose

Bei Morbus Parkinson liegt ein Dopaminmangel vor. Zur Biosynthese von Dopamin müssen ausreichend Folsäure, Zink, Mangan und Magnesium vorhanden sein. Deshalb sollten diese Mikronährstoffe bei Bedarf ergänzt werden.

Das Schlüsselenzym für die Dopaminproduktion ist die so genannte Tyrosin-3-Monooxygenase, welche durch eine spezielle biochemische Reaktion – die s.g. Phosphorylierung – aktiviert werden muss. Ist die Stelle der Phosphorylierung durch eine biochemische Stress-3-Struktur (O-Glut Mac) blockiert, reduziert sich die Aktivität des Schlüsselenzyms mit der Konsequenz einer verringerten Dopaminproduktion.

In dieser Notsituation führen Störungen im Energiestoffwechsel, ATP-Mangelzustände, Glukoseverwertungsstörungen, Insulinresistenzverhältnisse sowie entstehende toxische Metaboliten zur Hemmung des nervlichen Reorganisations- und Regenerationspotentials.

### Was kann zur Insulinresistenz - auch im Gehirn - führen?

Übermäßige Ausschüttung sowie dauerhafte Überstimulation von Stresshormonen, giftige Substanzen von außen oder toxische Abbauprodukte aus dem eigenen Stoffwechsel, zu viel Säure wie z.B. Laktat im Energiemangelzustand, schädliches Ammoniak, Glutamat, chronische Entzündungen, oxidativer Stress und Bewegungsmangel.

Dies führt, wenn im Zellinneren ein Glucosemangel vorliegt, dazu, dass die Synthese der Neurotransmitter (Nervenbotenstoffe) GABA, Acetylcholin, Glutamat und Glycin reduziert und verändert wird. Gleichzeitig besteht eine erhöhte Verwundbarkeit der Zellen gegenüber Nerven-schädlichen Glutamataktivitäten. Die entscheidende Synchronisierung von Dopamin, GABA, Glutamat und Acetylcholin, die unter diesen Bedingungen entgleist, gehört zu den Frühveränderungen – welche in schließlich Bewegungsstörungen resultieren.

Neurodegenerative (das Nervengewebe zerstörende) Prozesse und Hirnleistungsstörungen scheinen häufig mit einer cerebralen Insulinresistenz in Verbindung zu stehen.

Galactose wird Insulin unabhängig verstoffwechselt, verursacht keine Unterzuckerung, entgiftet leistungshemmendes und nervenschädigendes Ammoniak und fördert außerdem Schutz und Regeneration des Nervensystems.

Galactose fördert außerdem ein ausgewogenes Verhältnis der Neurotransmitter GABA (unsere „Bremse“ im Nervensystem) und Glutamat (unser „Gaspedal“ im Nervensystem) und ergänzt die Aminosäure Glycin in ihrer stresslindernden Wirkung.

Theorien gehen davon aus, dass eine hohe Konzentration vom Glutamat den Hypothalamus anregt, der nicht von der Blut-Hirn-Schranke geschützt ist. Im Hypothalamus liegt jedoch das Zentrum für Aggression, Hunger, Angst, Flucht und Sexualität.

### Glycin wirkt als Gegenspieler von Noradrenalin und Glutamat.

Mikroverkapseltes Glycin kann durch Aufnahme über die Mundschleimhaut in das zentrale Nervensystem gelangen und entfaltet dort seine Funktion als vorwiegend hemmender und neuroprotektiver Neurotransmitter.

Es verhindert die Freisetzung von Noradrenalin aus dem Locus coeruleus und damit die Aktivierung des Nucleus accumbens. Letztere ist sozusagen der Vermittler der Angst- und Panikzustände. Bestimmte Flavonoide, Magnesium, Vitamin B6, Galactose und Glycin schützen vor den schädlichen Auswirkungen von Glutamat. Glycin bewirkt Hemmung oder Abschwächung anderer Neurotransmitter im zentralen Nervensystem und hat auf diese Weise eine beruhigende Wirkung. Die Aminosäure dämpft die Aktivität hyperaktiver Nerven und verbessert die neuromuskuläre Kontrolle.

Nevenschutzaminosäure Glycin und ihre positiven Auswirkungen auf einen gestörten Proteinstoffwechsel erfahren Sie **in der nächsten Ausgabe der NAM!**

Quelle: Mitteilung der American Academy of Neurology, 13. Februar 2011

## ► Leserbrief

**01.06.2018, Christina H.**

### **Endlich etwas, das Fibromyalgie erträglicher macht**

Ich lebe seit fast 18 Jahren mit Fibromyalgie und Panikattacken und war manchmal kurz vorm verzweifeln. Bis jetzt hat mir keinerlei Medikament helfen können. Nun riet man mir zur Einnahme von 10 mg CBD Kapseln und was soll ich sagen: Ich nehme sie jetzt seit einem Monat und der Grundschmerz hat sich deutlich reduziert. Auch habe ich keine heftigen Schübe mehr, bei denen ein immer wechselnder Körperteil unerträglich schmerzte. Ich habe in dieser Zeit nicht eine Panikattacke erlebt und auch keine panikbedingte Atemnot gehabt. Natürlich ist CBD kein Wundermittel und ich habe noch etliche Symptome, die durch Fibromyalgie hervorgerufen werden, aber ich habe deutlich an Lebensqualität gewonnen. Bislang hatte ich enorme Schlafstörungen, jetzt schlafe ich wenigstens schon Mal 5 Stunden durch und fühle mich deutlich belastbarer. Schade, das ich nicht schon früher auf CBD aufmerksam wurde, es wäre mir so viel erspart geblieben.

**12.07.2018, Karin D.**

### **Eine natürliche Alternative**

Ich nehme Mucuna Pruriens 95% nun schon seit fast 2 Jahren. Ja, am Anfang wurde mir immer übel davon. Aber man sollte auch wissen, dass sich Mucuna Pruriens nicht mit tierischem Eiweiß verträgt. Seit ich meine Ernährung umgestellt habe (kein Fleisch, keine Wurst, wenig Fisch, wenig Kuhmilchprodukte, stattdessen Schafsjoghurt und Ziegenkäse) vertrage ich die Mucuna nicht nur besser, sie wirkt auch besser. Dank Mucuna Pruriens ist es mir sogar gelungen, meine Parkinsonmedikamente auszuschleichen. Seit 8 Monaten bin ich frei davon und es geht mir von Tag zu Tag besser!

**11.01.2019, X.S.**

### **Cbd als Schmerztherapie**

Ich habe seit 25 Jahren eine chronische, schmerzhafte Erkrankung mit zahlreichen Operationen. Sehr viele Jahre bei einer Schmerzärztin in Behandlung mit starken Medikamenten. Es ging mir sehr schlecht, vor allem psychisch, da ich wieder vor einer Operation stand, dies wird aber mit einer erneuten Therapie herausgezögert. Seit 4 Wochen nehme ich nun Cbd Öl 10% und fühle mich soviel besser. Ich konnte sogar meine Medikamente reduzieren. Ich hoffe noch die richtige Einstellung zu finden, dass weniger Schmerzen durchkommen. Aber es hilft mir gegen meine psychische Stimmung sehr viel.

## ► Neues Nahrungswissen.swiss Vitalstoffberater-Seminar im März

### **Ausbildung zum/zur Vitalstoffberater/in - Wochenendseminar**

Sowohl für absolute Anfänger als auch für Fortgeschrittene im Bereich Mikronährstoffe und Orthomolekulare Medizin geeignet!

Welche Vitamine, Mineralien, Fett- und Aminosäuren sind für den Körper besonders wichtig?

Welche Arzneimittel führen zu Vitalstoffdefiziten?

Wie baue ich Muskeln im Alter auf?

Wie vermeide ich oxidativen Stress?

Wie hoch sollte der optimale Vitamin D3 Blutspiegel sein?

Welche Mikronährstoffe werden bei Stress vermehrt verbraucht?

Wie kann ich ein Burnout vermeiden?

Welche Orthomolekularen Stoffe unterstützen bei Entzündungen?

Wie halte ich meine Zellen jung und leistungsfähig?

**Wenn Sie sich für Ernährung und Nahrungsergänzung interessieren, es bzgl. Mikronährstoffen etwas genauer wissen wollen (welche Vitalstoffe können bei Arthrose unterstützen?), mehr über die therapeutische Verwendung orthomolekularer Stoffe erfahren möchten oder auch einfach genauer wissen wollen, welche Vitamine in unserer täglichen Ernährung zu kurz kommen:**

## **Nahrungswissen.swiss lädt im März 2020 zum zweitägigen Vitalstoffberater-Seminar nach Würzburg ein!**

Zwei Tage werden Ihnen unsere Referenten - die vielen von Ihnen bereits aus der Fachberatung bekannt sein dürften - Herr Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe) und Herr Sebastian Steffens (Biologe & Ökotoxikologe) kompakt und „von der Pike auf“ alle notwendigen Wissensgrundlagen über Mikronährstoffe, ihre Bedeutung und ihre therapeutische Verwendbarkeit näherbringen.

Über die erfolgreiche Teilnahme wird jedem Teilnehmer am Seminarende eine Bescheinigung ausgestellt.

**Seminarkosten 280 €**

Gruppe ist begrenzt auf 25 Teilnehmende

**Interesse?** Seminarbeschreibung unverbindlich über [info@eifelsan.com](mailto:info@eifelsan.com) anfordern. Genaue Infos zum Termin, Veranstaltungsort sowie das Anmeldeformular lassen wir Ihnen gerne zukommen.

In Zusammenarbeit mit Sponsor



## ► **Piperin: ein orthomolekularer Wirkstoffverstärker (Bioenhancer)**

Piperin, ein Alkaloid aus dem schwarzen Pfeffer, scheint sowohl die **Aufnahme verschiedener Substanzen im Darm zu verbessern als auch deren Abbau in der Leber zu reduzieren**. Normalerweise gelangen alle Stoffe, die im Darm aufgenommen werden, zunächst in die Leber, wo sie enzymatisch verarbeitet werden. Die Leber „entscheidet“, ob die ankommende Substanz in den Rest des Körpers gelangen soll oder ob sie im Lebermetabolismus enzymatisch verändert bzw. detoxifiziert wird (und nach der Umwandlung vom Körper ausgeschieden). Das ist der sogenannte First-Pass-Effekt. Piperin reduziert diesen Effekt für eine begrenzte Zeit, so dass sonst schnell abgebaute Wirkstoffe (z.B. Vitamin C) stärker und länger wirken. Piperin erhöht außerdem die Aufnahme von Substanzen im Darm. Die Löslichkeit lipophiler Substanzen wird durch Anregung der Gallsäure-Produktion erhöht. Auch scheint es lokal die Durchblutung der Darmgefäße zu erhöhen, was ebenfalls Aufnahme und Transport zahlreicher Substanzen begünstigt.

Zu den untersuchten Wirkstoffen, deren Bioverfügbarkeit durch Piperin teilweise drastisch ansteigt, zählen viele **wasserlösliche Vitamine** (B1, B2, B3, B6, B12, Folsäure, Vitamin C), **fettlösliche Vitamine** (β-Carotin, Vitamine A, D, E, K), **Aminosäuren** (u.a. Valin, Leucin, Isoleucin, Valin, Lysin, Tryptophan und Methionin), **Mineralien** (u.a. Jod, Calcium, Magnesium, Zink, Kupfer, Selen, Mangan), **Pflanzenstoffe** (Curcuma, Ginkgo, Ingwer) sowie **Coenzym Q10**.

### **Sie wollen es detaillierter wissen?**

=> Fordern Sie einfach per Email unsere „**Mini-Monografie Piperin**“ als PDF an.

## ► **Jod und Hashimoto - das Jodvermeidungs-Dogma hat ausgedient**

Zwei Dinge bekommen Menschen mit der Erstdiagnose Hashimoto Thyreoiditis mit auf den Weg: ein Rezept für L-Thyroxin und die Verhaltensregel, Jod von nun an zu meiden. Um jodiertes Speisesalz, Meeresalgenprodukte, Fisch und Meeresfrüchte sollen sie dann den Rest Ihres Lebens einen Bogen machen.

### Aber wie sinnvoll ist diese Verhaltensweise?

Vier Jodatome plus ein Molekül Tyrosin ergeben das (noch inaktive) Schilddrüsenhormon T<sub>4</sub>. Aber Jod ist nicht nur ein Bestandteil des Schilddrüsenhormons. Fast keine Körperzelle kommt ohne Jod aus. Und interessanterweise führt Jodmangel in der Regel zu vielen Symptomen, die fälschlicherweise mit Hashimoto Thyreoiditis ursächlich in Verbindung gebracht werden - oft sind diese Symptome aber auf den bereits bestehenden und weiter fortschreitenden Jodmangel zurückzuführen. Jodmangel ist in Deutschland ein gravierendes Problem, die Aufnahme über die Nahrung ist unzureichend. Jodmangel wird u. a. auch mit Brustkrebs und anderen Tumorerkrankungen in Verbindung gebracht. Eine Mangelversorgung mit Jod kann den IQ des Neugeborenen um bis zu 13 Punkte beeinflussen!

Den Rest seines Lebens auf Jod zu verzichten kann also nicht wirklich die gesundheitliche Antwort sein...

Wenn man Patienten mit chronisch entzündeter Schilddrüse Jod verabreicht, kommt es bei 90% zu „Unverträglichkeitsreaktionen“: Die entzündete Schilddrüse bildet Antikörper gegen das Enzym, das die Oxidation von Jodid zu Jod und die Kopplung von Jod und Tyrosin vornimmt (Thyreoperoxidase). Die Schilddrüse kann größere Mengen Jod nicht mehr verarbeiten, es kommt zu (Auto-)Immunreaktionen.

Anstatt ganz auf Jod zu verzichten ist es sinnvoller, die Schilddrüse nach und nach durch sanftes „Wiedereinschleichen“ von Jod (Re-Jodierung) wieder an die Verarbeitung von Jod zu gewöhnen. Wichtig ist dabei, dass neben einer über Wochen langsam immer weiter gesteigerten Jodmenge auch die Cofaktoren Vitamin D<sub>3</sub>, Vitamin A und Selen zugeführt werden. Den ausführlichen Artikel und das vollständige Re-Jodierungsprotokoll finden Sie unter: <https://www.netzwerk-frauengesundheit.com/jod-und-hashimoto-das-jodvermeidungs-dogma-hat-ausgedient/>

**Mein Tipp:** Aufgrund seiner immunregulierenden Eigenschaften kann Cannabidiol (CBD) bei Autoimmunerkrankungen oftmals die unerwünschten Immunreaktionen mildern – auch im Rahmen von Hashimoto. CBD wäre also im Rahmen einer Re-Jodierung eine potentiell hilfreiche Ergänzung.

### Rezept



**Bratapfel-Mandel-VeganSan-Weihnachtssmoothie**

Köstlicher Smoothie mit sehr hohem Gehalt an Protein und Mikronährstoffen. Auf Wunsch vegan.

**Zutaten für 2 Portionen:** 2 gehäufte EL EifelSan VeganSan Amino Plus Proteinpulver, 1 roter Apfel, 1 Birne, 4 gehäufte EL Mandeln, 3 gehäufte EL Sojajoghurt/Joghurt, 400 ml Soja-/Mandel-/Hafer-/Kuhmilch, 3-4 TL Zimt

**Optionale Ergänzungen:** 4-6 Tropfen Bittermandelaroma, 1-2 TL Honig, eine Briese Vanille.

**Zubereitung:** Den Apfel im Ofen 25 Minuten bei 200 °C vorbacken intensiviert den Bratapfelgeschmack, ist aber nicht zwingend erforderlich. Die Mandeln können auf Wunsch kurz in einer Pfanne angeröstet werden.

Mandeln in einem Standmixer zerkleinern. Dann das Obst schneiden (zu große Stücke verstopfen im Ganzen den Mixer) und im Mixer zerkleinern. Anschließend die restlichen Zutaten zugegeben und so lange verquirlen, bis eine homogene Masse entsteht. Bittermandelaroma und Vanille verstärken den Weihnachtlichen Geschmack. Honig gibt auf Wunsch zusätzliche Süße.

### Guten Appetit!

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure: Ralph Schnitzler, Aachen, [www.heilpraktiker-aachen.com](http://www.heilpraktiker-aachen.com) & Sebastian Steffens, **Beratung Di. 11:00-13:00 & Mo-Fr 13:00-16:30 unter T +49 (0) 241 53809 2400**  
Art Direction: Vanessa Peters, [www.vcreation.de](http://www.vcreation.de)

## Curcuma Extract 500mg

- ✓ 500 mg bioaktive Curcuminoide pro Kapsel - deutlich höher dosiert als die meisten Curcuma Produkte am Markt!
- ✓ mit 2 patentierten bioaktiven Markenextracten
- ✓ Curcumin C3 Complex® Curcumaextract
- ✓ hoch dosiertes BCM-95® BIOCURCUMIN®

## CaBiDi - Like

- ✓ Kräuter-Vitamine-Fettsäure Complex - Synergismus kräftiger standardisierter Kräuter + B-Vitamine
- ✓ PEA Levagen®
- ✓ Beta-Caryophyllen (Rephyll)
- ✓ L-Theanin aus dem Grünen Tee
- ✓ Safran Extrakt (affron®)



Höchstmögliche Bioverfügbarkeit

Fachberatung

HACCP und zertifiziert

Hypoallergene Produkte



Direkt bestellen auf [www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) oder telefonisch unter (+49) 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)