

- Moodfood - Optimale Gute-Laune-Ernährung für die Psyche
- Modernes Allroundtalent *Lactobacillus reuteri*
- Schach dem Heuschnupfen!
- Der 14 Tage NAM Bikini-Notfall-Plan

- Psychokardiologie: Wie wirkt sich Psychostress aufs Herz aus?
- Lysin & Mineralstoffe: Stress-Schutz für Hirn, Herz & Nerven!
- Fettsäuren, Nervensystem & Herzfrequenzvariabilität HRV
- Hirndoping und Tipps



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 1

März
2021

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

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

► Moodfood - Optimale Gute-Laune-Ernährung für die Psyche

Nach Schätzungen der WHO für das Jahr 2020 werden neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Depressionen die häufigste Erkrankung in den heutigen Industrienationen sein. Möglichen Ursachen, die an der Entstehung einer Depression beteiligt sein können, sind vielfältig.

Biologische, psychische, psychosoziale und entwicklungsge-
schichtliche Faktoren spielen hier eine Rolle. Seit einigen Jahren
gibt es immer mehr Hinweise aus Studien, dass Ernährungsgewohnheiten das Risiko für Depressionen erhöhen oder reduzieren können. So konnten z.B. Britische Forscher des University College London nachweisen, dass Menschen, die viele fette, süße und stark verarbeitete Lebensmittel essen, ein wesentlich höheres Risiko haben, an einer Depression zu erkranken. Spanische Wissenschaftler konnten zeigen, dass eine konsequente Einhaltung der Mittelmeerdiät das Risiko für Depression um 30 % senkt.

Neben ungesunden Ernährungsgewohnheiten können auch chronischer Dauerstress, falsche Atmung, Entzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Störungen der Darmflora, eine instabile Halswirbelsäule, Umweltgifte und bestimmte Medikamente zu einem Mangel an einzelnen Mikronährstoffen führen, der die Entstehung einer Depression fördert.

Bestimmte Mikronährstoffe sind für die Bildung von Neurotransmittern erforderlich oder haben selbst Neurotransmitterfunktion, sind am Energiestoffwechsel beteiligt oder wirken der oxidativen Zerstörung der Nervenstrukturen entgegen. Dies alles sind Faktoren, die die Stimmung und Befindlichkeit des Menschen beeinflussen.

Als Gute-Laune-Nahrung („Moodfood“) können Sie sich z.B. an der Mittelmeerdiät oder der Logi Methode orientieren, wobei Sie diese Ernährung um potentiell stimmungsaufhellende Nahrungsmittel wie z.B. Mate Tee, Grünen Tee, alkoholfreies Bier, Fisch, Eier, Beerenfrüchte (insbes. Cranberrys), Kiwis und Nüsse (insbes. Walnüsse) bereichern können. Eine Ergänzung des „Moodfoods“ durch fehlende Mikronährstoffe wie Magnesium, Zink, B-Vitamine, Omega-3-Fettsäuren optimiert deren stimmungsverbessernde Effekte.

„Moodfood“, der Ausgleich von Mikronährstoffdefiziten und regelmäßige körperliche Bewegung können Psychotherapie und eine Behandlung mit herkömmlichen Psychopharmaka ergänzen, ggf. einschränken oder ersetzen – allerdings nur in Absprache mit dem behandelnden Facharzt. Menschen mit einer schweren Depression gehören generell in ärztliche Hände!

„Nutritional Neuroscience“ Erkenntnisse in Neurologie, Psycho-
Neuro-Immunologie, Stressforschung, Epigenetik, Ernährungs-
medizin und der Orthomolekularen Medizin haben zur Entwick-
lung eines neuen Fachgebietes mit der Bezeichnung „Nutritional
Neuroscience“ (Nährstoff-Neurologie) geführt, der in einem Arti-
kel der Fachzeitschrift „Psychology Today“ so beschrieben wird:

„Dahinter steht der Gedanke, dass die richtige Ernährung und die natürlichen Neuro-Vitalstoffe, die sie enthält, die geistigen Fähigkeiten erhöhen und Ihnen helfen können, sich zu konzentrieren, Ihre sensomotorischen Fertigkeiten zu verfeinern, die Motivation zu steigern, das Gedächtnis zu verbessern, Reaktionszeiten zu beschleunigen, Stress zu vertreiben, vielleicht sogar die Alterung des Gehirns aufzuhalten – und dass dies alles längst keine Fiktion mehr ist“.

► Modernes Allroundtalent *Lactobacillus reuteri*

Lactobacillus reuteri ist ein Bakterium mit entzündungshemmender Wirkung, das Wissenschaftler erstmals in den 1980er Jahren entdeckten. Es ist zudem eines der vielversprechendsten Psychobiotika bei Angstzuständen.

Auf welche Weise wirkt das *Lactobacillus reuteri* auf die Psyche?

Das „Kuschelhormon“ Oxytocin ist sowohl Neutransmitter als auch Hormon. Aus wissenschaftlichen Studien weiß man, dass Oxytocin die Wehen auslöst, die Bindung und das Vertrauen zwischen Mutter und Kind stärkt, Stress reduziert, das Vertrauen und soziale Empathie stärkt sowie dabei hilft, Ängste zu bewältigen.

Oxytocin-Rezeptoren sind in vielen Regionen des Körpers lokalisiert, auch im Gehirn. Dort steuert es in Stresssituationen offenbar die Aktivität der Amygdala, ein Bereich mit starkem Einfluss auf die Entstehung von Angst sowie auf die Interpretation von Gefahrensituationen. Untersuchungen zeigen, dass *L. reuteri* den Oxytocin-Spiegel im Gehirn durch den Vagusnerv signifikant erhöht. *L. reuteri* wird normalerweise im menschlichen Darm gefunden.

Allerdings haben nicht alle Menschen dieses Bakterium oder nur sehr geringe Mengen davon. Eine Tier-Studie ergab, dass das Fehlen von *L. reuteri* soziale Defizite verursacht. Durch das Hinzufügen in den Darm der Tiere konnten die Forscher einige der Verhaltensstörungen aufheben, die den Symptomen soziale Angst und Autismus beim Menschen ähnelten.

Oxytocin senkt den Cortisolspiegel und wirkt dadurch stressmindernd. Diese Eigenschaft könnte man sich künftig vielleicht zur Früherkennung oder Therapie von Depressionen zunutze machen. So berichteten Schweizer Wissenschaftler vor Kurzem in »Neuropsychopharmacology«, dass niedrige Spiegel des Hormons das Risiko für Wochenbettdepressionen erhöhen (doi: 10.1038/npp.2011.74). Die Forscher bestimmten bei 74 werdenden Müttern den Oxytocin-Titer. Ein niedriger Spiegel in den Monaten vor der Geburt stand mit Depressionen nach der Niederkunft in engem Zusammenhang. Der Signalstoff wirkt ebenso dem altersbedingten Muskelabbau entgegen und verbessert die Regeneration nach Verletzungen – zumindest bei Mäusen.

Kefir und andere probiotische Lebensmittel enthalten zum Beispiel *Lactobacillus reuteri*. Studien mit *L. reuteri*-haltigem Joghurt kamen zu folgenden erstaunlichen Effekten auf die Gesundheit des Menschen:

- Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Heilung und Zustand (Kollagen) der Haut
- gesunde Haare
- Testosteronspiegel bei Männern
- Erhöhung des Oxytocin Spiegels
- Reduzierung von Stress
- Schutz vor Darminfektionen und Koliken bei Kindern
- Reduzierung von Schmerzempfindung
- Erhöhung des Vitamin D₃-Spiegels um bis zu 25,5%
- verhindern des overgrowth Syndroms = Überwachsen von Dünndarmbakterien (SIBO)
- Förderung der Schilddrüsen- und Mundgesundheit
- Reduzierung der Insulinresistenz
- Erhöhen von Muskelmasse und Knochendichte

Quellen gerne auf Anfrage.

Mein Tipp: EifelSan Darm Pro+Pre 15 enthält neben anderen wichtigen probiotischen Keimen auch das Lactobacillus reuteri

► Psychokardiologie & Orthomolekulare Medizin

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass jeder Mensch täglich rund 30 „herzergreifende Stolpersteine“ bewältigen muss. Zu diesen Stolpersteinen gehört u.a. das „Fehlverhalten“ anderer Menschen, z.B. im Straßenverkehr, der Lärm des Nachbarn, Streit, verletzende Worte oder in Situationen eigenen Fehlverhaltens. In der Psychokardiologie* spricht man von „irritierenden, frustrierenden Stress auslösenden Krisen im Miniaturformat“.

Diese können bestehende seelische Belastung verstärken und nach extremen Belastungssituationen zu einer Stress-Kardiomyopathie, Tako-Tsubo-Kardiomyopathie (Broken-Heart-Syndrom) führen.

Psychokardiologie beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen von psychischen Belastungen (Stress) bzw. Erkrankungen (Depressionen oder Angststörungen) und Herzkrankheiten bzw. -beschwerden. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Psycho(neuro)kardiologie zeigen eindrucksvoll, wie stark unser Denken und Fühlen die Gesundheit von Herz und Kreislauf beeinflussen kann und was dabei im Gehirn passiert.

Gefühle und Emotionen können also sehr stark auf unser Herz einwirken, was auch in Redewendungen zum Ausdruck kommt. So bleibt uns „vor Schreck fast das Herz stehen“, und bei Trauer wird einem „schwer ums Herz“. Kurz, das menschliche Herz ist mit der Psyche eng verbunden – und selbstverständlich auch mit ihrem materiellen Träger, dem Gehirn.

Bei Überwältigung durch emotionalen Stress werden Herz und Kreislauf durch den Sympathikus übermäßig stimuliert und mit den Stresshormonen Adrenalin und Noradrenalin geradezu überflutet. Das strapaziert und schwächt das Herz, vor allem die Herzspitze (Apex). Insbesondere bei verkalkten Herzkranzgefäßen (z.B. durch Vitamin-K-Mangel) kann der massive emotionale Stress unter Umständen sehr wohl ernsthafte Herzbeschwerden auslösen.

Seitens der Schulmedizin werden zur Verminderung des „Herzstresses“ Psychopharmaka, Betablocker, Diuretika und Calciumantagonisten eingesetzt.

Mein Tipp: Die Orthomolekulare Medizin setzt hier alternativ auf Vitamine (D₃, K₂, C, E, B-Complex), Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren (Arginin, Lysin, Taurin) und Omega-3-Fette. Mineralien wie Magnesium, Kalium verstärken den Parasympathikus, Natrium und Calcium (ohne Magnesium und Kalium) den Sympathikus. Kneippsche Anwendungen, moderater Sport und Bewegung, Übungen zur Herz-Entspannung, Maßnahmen zur Förderung der Darmentleerung, gesunde Ernährung, Flüssigkeit und Stressreduktion sind weitere Maßnahmen.

Quellen gerne auf Anfrage.

► Lysin & Mineralstoffe: Stress-Schutz für Hirn, Herz & Nerven!

Chronischer Stress bringt fortdauernd unseren Mineralstoffhaushalt durcheinander. Verantwortlich dafür ist das Stresshormon Kortisol, das unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzt und u. a. dafür sorgt, dass der Aldosteronspiegel steigt. Aldosteron bewirkt, dass die Nieren vermehrt Kalium ausscheiden, während gleichzeitig Natrium und Wasser zurückgehalten werden. Über die Freisetzung von Kortisol und Aldosteron reguliert sich auf diese Weise der Natrium- und Kaliumgehalt im Blut, was wiederum Einfluss auf den Salz- und Wasserhaushalt, das Flüssigkeitsvolumen in den Gefäßen und den Blutdruck hat.

Erhöht sich infolge von anhaltendem Stress der Aldosteronspiegel, so steigt zum einen der Blutdruck, zum anderen sinkt die Konzentration von Kalium im Blut. Außerdem verringert sich bei hohem Aldosteronspiegel die Wiederaufnahme von Magnesium aus den Nierenkanälchen. Es steht folglich auch weniger Magnesium zur Verfügung. Aus der stressbedingten Hormonausschüttung kann sich schließlich ein Kalium- und Magnesiummangel entwickeln – mit Folgen für Ihr Herz.

Der Großteil der Herzinsuffizienz-Patienten leidet unter Kaliummangel (Hypokaliämie), was für die rhythmische Aktivierung des Herzens nachteilig ist. Allerdings: „Kaliummangel kann effektiv nur ausgeglichen werden, wenn die Magnesiumwerte im Normbereich liegen. Ein Vitamin-D-Mangel begünstigt einen Magnesiummangel, welcher die Symptome eines Kaliummangels verstärkt.“

Die Aminosäure Lysin wirkt einer stressbedingten Überproduktion von Aldosteron (zusammen mit Vitamin D₃ dem damit einhergehenden Verlust von Kalium und Magnesium) entgegen!

Laut einer Publikation der Martin-Luther-Universität Halle gibt es erste Hinweise, dass Lysin auch einen positiv inotropen Effekt haben könnte (verstärkt die Schlagkraft des Herzens). Jedenfalls haben dies Zellkulturstudien ergeben. Die Untersuchungen konnten auch zeigen, dass Lysin 5-HT₄-Rezeptoren im Herzmuskel blockieren kann. Dies lässt die Vermutung zu, dass eine Lysin-Behandlung unter gewissen Umständen die Leistungsfähigkeit des Herzens zu erhalten vermag. Eine weitere interessante therapeutische Option hat Lysin bei der Behandlung von Angststörungen. Eine unzureichende Lysinzufuhr über die Nahrung führt zu einer erhöhten psychovegetativen Labilität und niedrigerer Stresstoleranz.

Mehrfach konnte durch die Supplementierung von Lysin eine Verbesserung der Ängstlichkeit (gemessen in Ängstlichkeit-Scores) nachgewiesen werden. Man vermutet, dass Lysin als ein 5-HT₄-Rezeptor-Antagonist (Antagonist = „Blockierer/Gegegsenspieler“), Glutamatrezeptor-Antagonist und als GABA- und Benzodiazepin-Rezeptor-Agonist (=Aktivator/Partner) wirkt. Der 5-HT₄-Rezeptor gehört zu der Gruppe der Serotoninrezeptoren. Durch die Lysinwirkung an den genannten Rezeptoren kommt es zu einer psychovegetativen Stabilisierung. Des Weiteren wirkt Lysin einer stressbedingten Überproduktion von Aldosteron und dem damit einhergehenden Verlust von Kalium und Magnesium entgegen!

L-Lysin wird auch für die Bildung von L-Carnitin benötigt und blockiert sogenannte Calpaine (besondere Enzyme wie Elastasen, Kollagenasen) und ist auch ein Bestandteil des Kollagens. Calpaine sind bei Entzündungsprozessen an der Zerstörung von Bindegewebe beteiligt und können zusätzlich auch durch hochdosierte Polyphenole (z.B. Quercetin) blockiert werden.

Quellen gerne auf Anfrage.

► Fettsäuren, Nervensystem & Herzfrequenzvariabilität HRV

Omega-3-Fettsäuren verringern das Risiko einer Herzarrhythmie, indem sie die HRV erhöhen.

HRV = die Variation des Zeitabstands zwischen 2 aufeinanderfolgenden Herzschlägen in Millisekunden: Je höher der Wert, desto

gesünder. Nimmt die Herzfrequenzvariabilität ab, dann kommt es zu Störungen des vegetativen Gleichgewichts, verminderter Stressresistenz und nachlassender Herzleistung.

Mit zunehmender Konzentration von Omega-3-Fettsäuren in den Zellmembranen sinkt das Risiko, einen Herzschaden zu erleiden. Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl können dabei wesentlich wirkungsvoller als alpha-Linolensäure aus Pflanzenöl Herzrhythmusstörungen verhindern. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vermindern die Produktion und reduzieren die Wirkung von einigen blutdrucksteigernden Hormonen wie Noradrenalin. Das senkt den Blutdruck. Bei Übererregung helfen sie, das Herz zu beruhigen. Sie dämpfen die bei Stress ausgeschütteten Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Thromboxan A. Stresssituationen laufen dann gemäßiger ab.

Zur Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität tragen auch Vitamin E, Vitamin D3, Coenzym Q10, Vitamin D, Magnesium, Taurin, Selen, kurzeitiges Fasten und sanftes Intervalltraining bei.

Gamma-Linolensäure

Gamma-Linolensäure (GLA : A = Acid) ist eine essentielle Fettsäure mit lebenswichtigen Funktionen, die dem Körper in ausreichender Menge zur Verfügung stehen muss. GLA wird im Körper mit Hilfe des Enzyms Delta 6-Desaturase - mit Ausnahme der Haut - aus Linolsäure gebildet. Linolsäure liefern vor allem die pflanzlichen Öle, besonders Maiskeimöl, Sonnenblumenöl und Distelöl, das 70 % Linolsäure enthält. Leider wird nur eine begrenzte Menge Linolsäure in GLA umgewandelt, unabhängig davon, wie viel Linolsäure mit der Nahrung aufgenommen wird. Viele Menschen nehmen zu viel Linolsäure auf, zudem stören die Stresshormone Adrenalin und Cortisol bei ihnen das Enzym Delta 6-Desaturase und damit die Umwandlung von Linolsäure in Gammalinolensäure. Darüber hinaus behindert ein ungünstiges Verhältnis von Insulin zu Glucagon ebenfalls den Umbau von Linolsäure in GLA.

Ein Großteil der verbleibenden Linol-Säure wird leider in Arachidonsäure umgewandelt, welche entzündungsfördernd ist. Vom Verzehr großer Mengen Distelöl oder Sonnenblumenöl ist also eher abzuraten. Eine ausgezeichnete Möglichkeit, dem Körper vermehrt GLA zuzuführen, sind Nachtkerzenöl oder Boretschöl.

Der Bedarf an GLA ist stark von der individuellen Nahrungszusammenstellung abhängig und steigt mit der Zufuhr von Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Zeichen für eine Unterversorgung können neben Müdigkeit und Antriebsschwäche insbesondere trockene und schuppige Haut sein.

Aus Studien des englischen Forschers Dr. Horrobin zum Nachtkerzenöl geht hervor, dass GLA nicht nur bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis und atopisches Ekzem des Kindes, Sicca-Syndrom (trockenen Augen) und dem verwandten Sjögren-Syndrom eine wirksamste Behandlung darstellt, sondern auch bei prämenstruellem Syndrom und Depression. Mit Hilfe von Gammalinolensäure werden u.a. bestimmte Gewebshormone (Prostaglandine) und auch körpereigene Cannabinoide – sogenannte Anandamide- gebildet.

GLA hat nach den Erfahrungen von Dr. Horrobin und anderen Forschern auch einen hohen therapeutischen Wert und trägt beispielsweise bei zur Verminderung von Alkoholsucht und Alkoholentzugssymptomen und Neuropathien, der Besserung der Symptome bei Multiple-Sklerose-Patienten, der Beruhigung bei krankhaften Formen von Übererregtheit, z.B. bei Schizophrenie, Hyperaktivität von Kindern.

„Hirndoping“ - Neuroenhancement

Schon lange haben Menschen durch Verzehr und Einnahme bestimmter Nahrungsmittel und Kräuter (z.B. Mutterkraut und Ginkgo Biloba) mit stimulierenden, wachmachenden und/oder konzentrationsfördernden Stoffen ihren Geist angeregt. Diese Wirkstoffe erhöhen durch physiologische Veränderungen die

Konzentration, Wachheit, Gedächtnisleistung und Kreativität. So gesehen ist auch eine spätmittägliche Tasse Kaffee oder Grüner Tee, ein Traubenzuckerplättchen, ein Energydrink (z.B. mit Guarana) oder der Gebrauch eines Ginkgo-Präparates, eine Form von Neuroenhancement.

Während in den Medien häufiger der Begriff "Hirndoping" gebraucht wird und Menschen zu "smart drugs" oder "brain boostern" greifen, ist in der Wissenschaft mittlerweile der Begriff Neuroenhancement für die Beschreibung dieses Verhaltens gebräuchlich. Hierunter wird meistens der Gebrauch psychoaktiver Substanzen zur Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit verstanden (Dietz et al., 2013; Mache, Eickenhorst, Vitzthum, Klapp, & Gronenberg, 2012).

► Mein Tipp gegen Frühjahrsmüdigkeit, Motivationslöcher und mentale Leistungseinbußen:

B-Vitamine – Galactose – Tyrosin – Vitamin D - Flavonoide aus Grünem Hafer & Vitamin D

Ein Mangel an den Vitaminen B6, B12 und Folsäure äußert sich in einem erhöhten Spiegel des „Gefäß- und Nervengiftes“ Homocystein, das mit einer verminderten Bereitstellung des universellen Methylgruppenspenders S-Adenosylmethionin (SAME) einhergeht. SAME ist für Gehirnentwicklung, Neurotransmitterbildung, Nervenschutz und damit für gesundes Denken und Fühlen unerlässlich.

Mindestens genauso wertvoll wie Vitamine sind z.B. auch Flavonoide, die vor allem in Beerenfrüchten (insbes. Heidelbeeren), Oliven, Walnüssen, dunkler Schokolade, grünem Tee und grünem Haferkraut zu finden sind: Diese Pflanzenwirkstoffe verbessern die Gehirndurchblutung, unterstützen die Funktion des präfrontalen Cortex* und aktivieren Gene, mit deren Hilfe sich die Gehirnzellen vor oxidativem Stress schützen können.

Verschiedene Aminosäuren wie Glycin und Lysin wirken im Gehirn direkt als Neurotransmitter. Andere Aminosäuren wie Tryptophan und Tyrosin sind Vorläufersubstanzen für die Bildung der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin. Die Synthese von Neurotransmittern ist von verschiedenen Faktoren abhängig (Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Glucoseversorgung). Die zusätzliche Einnahme von Tyrosin und Tryptophan als Vorläufersubstanzen führt deshalb nicht automatisch zu einer vermehrten Bildung des gewünschten Neurotransmitters.

Die Aktivität des **präfrontalen Cortex** wird wesentlich geschwächt durch schlechte Ernährung, Schlafmangel, mangelnde Bewegung und vor allem durch Stress. Unter Stress wird der präfrontale Cortex (der Teil des Gehirns, der bewusste Entscheidungen und Urteile trifft) schlechter durchblutet und das Zwischenhirn bestimmt unser Handeln.

Die komplexen Aufgaben wie Denken, Entscheiden und auch Lernen finden überwiegend im präfrontalen Kortex statt.

Der Präfrontale Kortex stößt sehr schnell an seine Grenzen, wenn er mit zu vielen Informationen (bzw. Möglichkeiten) gleichzeitig konfrontiert wird oder. Unter „zu viel gleichzeitig“ meine ich hier mehr als 2 Dinge, die entschieden, gelernt oder durchdacht werden sollen. Dieser Teil des Gehirns kommt hervorragend mit Einzelaufgaben klar. Das ist seine Hauptkompetenz.

Flavonoide aus Grünem Hafer können positiv auf den Dopaminstoffwechsel im präfrontalen Cortex (Ort der „Willenskraft“) auswirken. Es konnte eine deutliche Erhöhung der Konzentration und der Aufmerksamkeit über einen verlängerten Arbeitszeitraum ermöglicht werden. In Gedächtnistests wurden die Fehlerquoten durch den Verzehr von Extrakt aus wildem Grünem Hafer reduziert.

Quellen gerne auf Anfrage.

► Schach dem Heuschnupfen!

Hurra, der Frühling ist da! Doch während sich viele auf die wärmere Jahreszeit freuen, beginnt für Allergiker pünktlich zur Blüte der Frühblütler wieder der alljährliche, harte Kampf gegen brennende Augen und laufende Nasen. Dabei könnten Sie sich aber ein starkes Team an Mikronährstoffen zur Verstärkung holen, das Ihnen bei der Abwehr der lästigen Allergiesymptome unterstützend zur Hilfe eilen kann.

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. Hier kann auch auf *Lebertran-Kapseln* zurückgegriffen werden, da das darin enthaltene Vitamin A den Schutz der Schleimhäute und die Immuntoleranz verbessert. *OPC, Vitamin C, Calcium, Polyphenole* (z.B. auch in PADMA 28) und *Magnesium* verhindern die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen und erhöhen so die Reaktionsschwelle für allergische Reize. Dadurch wird die Heftigkeit der allergischen Reaktionen reduziert.

Substanzen, die sich positiv auf den Histaminabbau oder auf die Verminderung der Histaminausschüttung auswirken können, sind Vitamin B5, Mangan, sowie *Palmitoylethanolamid (PEA)*. Das körpereigene Molekül PEA wirkt stark immunmodulierend, antientzündlich und regulatorisch auf die Mastzellen ein, was die Heftigkeit eines Allergieschubes deutlich reduzieren kann.

Mehrere Untersuchungen wiesen bei Asthmatikern mit niedrigen *Vitamin D3* Spiegeln eine stärkere Übererregbarkeit der Atemwege, einen vermehrten Bedarf an antientzündlichen Medikamenten und höheren Spiegeln von Allergie-Markern nach.

Mein Tipp: Personen mit sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegeln (unter 30 ng/ml) können bis zu 10.000 I.E. Vitamin D3/Tag nehmen. Nach 2-3 Wochen kann die Dosierung reduziert werden. Bei erhöhtem Homocystein sollten die **Vitamine B6, B12** und **Folsäure** extra gegeben werden, sowie ergänzend zusätzlich **Betain**. 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!

Der Verzicht auf Kuhmilchprodukte und die Verwendung natürlicher Histaminblocker wie z.B. *SAMe, Vitamin C, Zink, Vitamin D3, OPC, PEA* kann einer Überaktivität des Immunsystems entgegenwirken. Optimalerweise kombiniert mit Krill Öl und einer Kur mit Probiotika (z.B. Darm Pro+Pre 15 von EifelSan).

Quellen gerne auf Anfrage.

► Der 14 Tage NAM Bikini-Notfall-Plan

Der nachfolgende „Bikini-Notfall-Plan“ ist als kurzfristiger Einstieg in ein Gewichtsreduktionsprogramm für gesunde Personen gedacht. Hierbei sollen 1 – 2 Mahlzeiten täglich durch einen probiotischen, Protein-, ballaststoff- und basenreichen Shake ersetzt werden.

Essen Sie täglich eine kohlenhydratarme*, aber dafür fett- und eiweißreiche Mahlzeit (low carb). Kombinieren Sie wahlweise

Gemüse + Salate mit Creme Fraiche, Sahne, Butter, Raps- oder Olivenöl und tierischem Protein (z.B. Gouda Käse, Eier, Fleisch, Fisch – vorzugsweise in Bioqualität).

*am besten wäre „Resistente Stärke“: Stärkehaltige Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Nudeln und Reis kochen, abkühlen und 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb dieser Zeit verändert sich die Molekülstruktur der Stärke so, dass sie nicht im Dünndarm resorbiert wird, sondern im Dickdarm als „Bakterienfutter“ zur Synthese gesunder Fettsäuren dient. Vorteil: 10% Einsparung von Kcal.

Trinken Sie täglich 2 Tassen Kaffee, 2 Tassen Mate Tee und 2 Tassen Grünen Tee. Hierdurch regen Sie den Stoffwechsel zusätzlich an (durch erhöhte Thermogenese). Bitte nicht trinken, wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, generell überreizt oder nervös sind. Ersetzen Sie 1 bis 2 Mahlzeiten am Tag durch den Bikini-Notfall-Shake: Dieser fettfreie Mahlzeiterersatz ist leicht verdaulich, kurbelt den Stoffwechsel an, vermindert das Verlangen nach Süßem, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und gibt Energie für Alltagsaktivitäten.

Rezept für den Bikini-Notfall-Shake:

VeganSan Amino1 x 1 Messlöffel
Basenpulver 1 x 2 Teelöffel
Apfelpektin 1 x 2 Teelöffel
Darm Pro+Pre 15 Pure 1 x 1-2 Messlöffel

Unterstützen Sie den Stoffwechsel zusätzlich mit einer guten Basisversorgung zur Verbesserung der Blutzuckerregulation (z.B. 2 x 2 Kps. Multi Gluco Basis von EifelSan). Kopfarbeiter und „Kohlenhydratjunkies“ können zusätzlich von der Verwendung des insulinunabhängigen „Hirnzuckers“ Galactose profitieren (1-2 x 2 TL. „Dickmacherhormon“!). Zu viel Training verhindert den Erfolg. Nahrungsverzicht (FDH, o-Diät etc.) und Übertraining bauen Fett und Muskulatur ab.

Wählen Sie zwischen folgenden Bewegungsprogrammen:

Programm I):

An 3 Tagen in der Woche morgens 20 - 25 Minuten intensives Aerobes Training mit wechselnden Belastungsstufen, das Sie richtig ins Schwitzen bringt (z.B. Treppensteigen, Kniebeugen, ZUMBA, Fahrradergometer, Aquajogging, Schattenboxen). Alternativ hierzu können auch drei kurze Einheiten von 10 bis 15 Minuten täglich absolviert werden. An drei weiteren Tagen erfolgt jeweils im Wechsel ein dreimaliges Widerstandstraining von 15 - 30 Minuten.

Programm II):

An 3 Tagen in der Woche 45-60 Minuten Training (10 Minuten Aufwärmen, 15-30 Minuten Widerstandstraining und 20 Minuten intensives Aerobes Training). Weniger ist mehr: Übertraining führt zu hohem Spiegel des Stresshormons Cortisol. Schlafen Sie mindestens 7-8 Stunden!!!

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure:

Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®), Aachen, Sebastian Steffens (Biologe & Ökotoxikologe), Aachen. **Fachberatung: 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

Dem Immunsystem unter die Arme greifen...? Das EifelSan Abwehr Paket!

✓ Bestehend aus: Zink-L-Methionin vegan + Vitamin C 500 Kautabletten + Vitamin D3 1000iE 25 µg Tropfen + L-Glutamin Pulver



Direkt bestellen auf www.eifelsan.com oder telefonisch unter 0241 53809240 (gerne auch mit Beratung)

