

- Kollagen funktioniert besser mit Vitamin C, Fakt oder Fiktion?
- Wie kann ich meine Augen stärken?
- Kann ich mehrere Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig einnehmen?
- Konflikte, hohe Arbeitslast, Zeitdruck: Die TOP 10 gegen den erhöhten Stresslevel
- Forschungsergebnisse von Vitamin C an Schwerkranken
- Viel Bauchfett? Höheres Risiko für Vitamin-D-Mangel
- Was tut Silizium für Ihre Gesundheit?



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 3

Juli
2022

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

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

► Kollagen funktioniert besser mit Vitamin C, Fakt oder Fiktion?

Kollagen ist beliebt! Sie finden es als Pulver, Getränk, Aufstrich und sogar in Säften und Kaffee. Kollagen ist Teil Ihres Bindegewebes und Ihrer Haut. Ihr Körper stellt sein eigenes Kollagen her, aber seine Produktion nimmt mit zunehmendem Alter ab. Die Einnahme von zusätzlichem Kollagen kann möglicherweise unterstützend wirken. Wer ein Produkt mit Kollagen sucht, liest überall, dass es wichtig ist, dass Vitamin C hinzugefügt wird, aber ist das wirklich so? Und was genau macht Kollagen selbst?

→ Ihr Körper stellt sein eigenes Kollagen her

Kollagen ist ein Protein, das Ihr Körper selbst herstellt. Es sorgt zum Beispiel für die Festigkeit und Elastizität Ihrer Haut, aber Kollagen ist auch in Ihren Knochen, Sehnen, Blutgefäßen und Knorpeln. Mit Hilfe der Proteine, die Sie mit der Nahrung zuführen, kann Ihr Körper deren Bausteine (Aminosäuren) selbst in das Protein Kollagen umwandeln.

Mit zunehmendem Alter ist der Körper weniger in der Lage, Kollagen zu produzieren. Diesen natürlichen Alterungsprozess können Sie nicht verhindern. Es ist wichtig, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, die Sonne zu meiden und nicht zu rauchen. Ein ungesunder Lebensstil, viel Sonne und Rauchen beschleunigen den Kollagenabbau.

→ Vitamin C trägt zur Kollagenbildung bei

Vitamin C spielt eine wichtige Rolle bei der körpereigenen Produktion von Kollagen. Vitamin C trägt zur Bildung von Kollagen bei, das für Haut, Knorpel, Knochen, Blutgefäße, Zähne und Zahnfleisch wichtig ist. Bei einem Mangel an Vitamin C kann der Körper nicht genug Kollagen produzieren. Auch die Nährstoffe Zink, Selen, Schwefel und Kupfer spielen eine Rolle bei der körpereigenen Kollagenproduktion.

→ Kollagen- und Vitamin-C-Ergänzungen

Obwohl wissenschaftlich noch nicht abschliessend bewiesen, gibt es viele Hinweise darauf, dass die Einnahme von Kollagen (Hydrolysat) zur Erhaltung der normalen Struktur, Elastizität und des Aussehens der Haut beitragen kann. Kollagenhydrolysat ist eine Form von Kollagen, bei der die Proteine in kleinere Stücke „geschnitten“ werden. So kann es der Körper aufnehmen. Viele Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagen enthalten auch Vitamin C. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Vitamin C zur Produktion von Kollagen in Ihrem Körper beiträgt, daher ist es gut, genügend Vitamin C zu sich zu nehmen.

Vitamin C bereitet Prolin und Lysin für die Einlagerung in das Bindegewebe vor und verstärkt es damit durch Quervernetzungen. Wir benötigen Vitamin C auch für die Entgiftung, Eisenresorption, Enzyme, Hormone, das Immunsystem, als Antioxidans, den Cholesterinabbau, die Carnitinsynthese, gegen Entzündungen, um nur einige Aufgaben zu nennen.

Risikogruppen sind ältere Menschen, chronisch Erkrankte, Schwangere und Stillende, rauchende Menschen. Ein Mangel macht sich bemerkbar durch raue Haut, Zahnfleischbluten, Entzündungen, schlechte Wundheilung, Depressionen, Schwäche, Abgespanntheit, Müdigkeit und häufigen Infekten. Nicht gut ist die Ascorbinsäure, sie greift den Zahnschmelz an und wird schnell wieder ausgeschieden. Besser sind Ascorbatverbindungen: Sie sind nicht so sauer und bringen zusätzlich Mineralstoffe mit sich.

► Vitamin C: Auch wichtig für schwerkranke Patienten

Vitamin C ist das mit Abstand bekannteste Vitamin. Es ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt. Dadurch trägt es zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Wirkungen in unserem Körper bei und ist für den Menschen unverzichtbar. Vitamin C beispielsweise unterstützt das Immunsystem, trägt zur Kollagenbildung bei, unterstützt das Nervensystem und trägt dazu bei, Körperzellen vor äusseren Einflüssen zu schützen. Eine aktuelle Metaanalyse zeigt, dass Vitamin C auch bei schwerkranken Menschen eine positive Wirkung hat. Es reduziert das Sterberisiko und verkürzt den Krankenhausaufenthalt auf der Intensivstation. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass das Vitamin C in der gegebenen Dosis sicher für die Nieren ist.

Vitamin C wurde in den letzten Jahren im klinischen Umfeld intensiv erforscht. Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass Vitamin C die Dauer der mechanischen Beatmung verkürzt. Viele neue Studien wurden in die neue Meta-Analyse aufgenommen: 53 Studien mit insgesamt 352.395 schwerkranken Patienten. Dies betrifft sowohl Beobachtungsstudien als auch experimentelle Studien. In allen Studien erhielten die Patienten Vitamin C intravenös.

Geringere Sterberate

Alle Ergebnisse zusammen zeigten, dass Schwerkranke seltener starben, wenn sie zusätzlich Vitamin C erhielten. Betrachtet man nur die Ergebnisse der Beobachtungsstudien, wurde derselbe Effekt festgestellt. Aber die Ergebnisse der experimentellen Studien allein zeigten dies nicht. Die Patienten aus den experimentellen Studien konnten in Operationspatienten und Sepsispatienten eingeteilt werden. Sepsis, auch Blutvergiftung genannt, ist eine schwere entzündliche Reaktion des Körpers auf eine Infektion. Dies ist so schwerwiegend, dass Gewebe geschädigt werden und Organfunktionen versagen.

Bei der gezielten Betrachtung von Operationspatienten in experimentellen Studien fanden die Forscher ein signifikantes Ergebnis. Es wurde festgestellt, dass die Patienten seltener starben, wenn ihnen zusätzliches Vitamin C verabreicht wurde. Dieser Effekt wurde bei Sepsispatienten nicht gefunden, während dies in früheren Studien festgestellt wurde.

Verkürzte Aufnahmedauer

Der Effekt auf die Länge des Krankenhausaufenthalts wurde ebenfalls untersucht. Es stellte sich heraus, dass Patienten, die zusätzliches Vitamin C erhielten, weniger Zeit im Krankenhaus und auf der Intensivstation verbrachten als Patienten, die kein zusätzliches

Vitamin C erhielten. Auch hier wurde der Unterschied zwischen operierten Patienten und Patienten mit Sepsis untersucht. Die OP-Patienten, die zusätzlich Vitamin C erhielten, verbrachten durchschnittlich 1,7 Tage kürzer im Krankenhaus. Bei Patienten mit Sepsis wurde kein Unterschied in der Aufenthaltsdauer auf der Intensivstation festgestellt.

Sicherheit

Vitamin C wird zu Oxalatverbindungen metabolisiert, die sich in den Nieren ansammeln und akute Nierenschäden verursachen können. Die Forscher untersuchten daher auch, ob die Patienten, die extra Vitamin C erhielten, mehr Probleme mit ihren Nieren hatten. Die Analyse zeigt, dass dies nicht der Fall ist. Die Studien umfassten Dosen von 500 bis > 15.000 mg Vitamin C pro Tag. Dieses Ergebnis stimmte mit den Ergebnissen früherer Metaanalysen überein. Die Forscher glauben daher, dass Vitamin C sicherer für die Nieren ist als angenommen.

Quelle: Shrestha, D. B., Budhathoki, P., Sedhai, Y. R., Mandal, S. K., Shikhrakar, S., Karki, S., ... & Fowler, A. A. (2021). Vitamin C bei kritisch kranken Patienten: Eine aktualisierte systematische Überprüfung und Metaanalyse. *Nährstoffe*, 13(10), 3564.

► Wie kann ich meine Augen stärken?

Gesunde Ernährung mit den richtigen Nährstoffen kann zu einem guten Zustand Ihrer Augen beitragen. Im Alter oder bei längerer Bildschirmarbeit sind Augenprobleme oder vermindertes Sehvermögen häufig. Zum Beispiel kämpfen viele ältere Menschen mit der Makuladegeneration (MD oder AMD). Welche Nahrungsergänzungsmittel können den Zustand Ihrer Augen unterstützen?

Vitamin A hilft bei trockenen Augen, auch beim Anpassen Ihrer Sicht in der Dämmerung. Tierische Lebensmittel wie Fleisch und Innereien, Eier, Butter und Fisch enthalten Vitamin A. Gemüse wie Karotten und dunkles Blattgemüse enthalten Carotinoide (Provitamin A), die Ihr Körper in Vitamin A umwandeln kann. Auch Nahrungsergänzungsmittel können Vitamin A enthalten als Nahrungsergänzung.

Vitamin B2, auch Riboflavin genannt, trägt zur Erhaltung des scharfen Sehens bei und ist daher wichtig für die Gesundheit des Auges.

Zink ist ein Mineral, das für das reibungslose Funktionieren der Netzhaut im Auge eine Rolle spielt. Es hilft, im Dunkeln klar zu sehen.

Die Rolle von **Zeaxanthin und Lutein** liegt hauptsächlich in der Unterstützung der Augenkonkondition. Auch im späteren Alter. Zeaxanthin und Lutein sind Substanzen, die unter anderem in unserem Auge zu finden sind. Vor allem im gelben Fleck in der Netzhaut. Dieser Teil ermöglicht es uns, Farbe und Kontrast zu sehen. Zeaxanthin und Lutein sind bioaktive Substanzen, die unter anderem in unserem Auge vorkommen. Vor allem im gelben Fleck in der Netzhaut. Dieser Teil ermöglicht es uns, Farbe und Kontrast zu sehen. Es ist wahrscheinlich, dass Zeaxanthin und Lutein wichtig für gutes Sehen sind.

Was tun Zeaxanthin und Lutein für Ihre Gesundheit?

Es wird viel über die gesundheitlichen Auswirkungen von Zeaxanthin und Lutein in Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln geforscht. Es gibt Hinweise darauf, dass Zeaxanthin und Lutein den Zustand der Augen unterstützen. Auch im späteren Alter. Sie können auch eine antioxidative Wirkung im Körper haben. Zeaxanthin und Lutein werden oft in Kombination als Nahrungsergänzungsmittel verkauft, z.B. EyeSan Plus von der Fa. EifelSan: Die Kräuter Blaubeeren und Ringelblume unterstützen Ihre Augen zusammen mit den **Vitaminen A und Riboflavin** (tragen zum Erhalt normaler Sehkraft bei), **Vitamin B2** (Zellschutz gegen oxidativen Stress), Zink und Omega 3 Fettsäuren.

Wann ist eine Ergänzung sinnvoll?

Die Rolle von Zeaxanthin und Lutein liegt hauptsächlich in der Unterstützung der Augenkonkondition. Auch im späteren Alter. Für den Zustand der Augen kann eine Ergänzung mit einem Nah-

rungsergänzungsmittel wünschenswert sein. Auch nach einer Augenoperation können diese augenwirksamen Vitalstoffe dem Auge helfen, wieder gesund zu werden.

► Konflikte, hohe Arbeitslast, Zeitdruck: Die TOP 10 gegen den erhöhten Stresslevel

Gestresst? Wer im Alltag diese Frage regelmässig mit Ja beantwortet, lebt ungesund. Denn Stress nagt auf Dauer nicht nur an unserer psychischen Verfassung, sondern schadet auch dem Körper. Wir wissen zwar, dass krank machender Dauerstress verbunden ist mit Schäden an Herz, Gefässen und Psyche. Nur: Wie kommt man in Momenten der inneren Anspannung am besten wieder runter?

Wichtig ist die sensible Wahrnehmung, dass man unter Strom steht. Das merkt man z.B. an Symptomen wie Zittern, beschleunigtem Herzschlag, Bluthochdruck, Schweissausbrüchen, Verspannungen von Nacken und Schultern, verminderter Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden (Verstopfung, Durchfall) oder Augenlidzucken. Zudem stellt man fest, dass sich im Körper unter akutem Stress viel negative Energie anstaut. Wie kann ich diese negative Energie abbauen? Hierzu gibt es verschiedene Tipps, für jeden ist individuell etwas dabei:

Tipp 1: Atemübungen

Hierzu gibt es sogar verschiedene Apps, die uns dabei audiovisuell unterstützen können. Eine mögliche Variante: 5 Sekunden tief einatmen, den Atem für 2 Sekunden anhalten und danach etwa fünf Sekunden lang ausatmen. Dabei kann man sich auf entspannte Schultern konzentrieren, Augen schliessen, an etwas Angenehmes denken, einen guten Duft einatmen.

Tipp 2: Konzentration auf entspannte Schultern und Nacken

Unbewusst verspannen sich Nacken- und Schultermuskulatur, können Durchblutungsstörungen im Kopfbereich verursachen, sogar Kopfschmerzen verursachen. Im Sitzen oder Stehen kann man die Schultern herunter ziehen, zwecks Entspannung und Dehnung den Kopf auf die Brust fallen lassen, im Halbkreis von der rechten zur linken Seite rollen (ohne den Kopf in den Nacken fallen zu lassen). Die Dehnung bei Kopfneigung kann durch vorsichtigen leichten Druck der Hände unterstützt werden. Sich zu räkeln und strecken bringt ebenfalls Entspannung...

Tipp 3: Entspannende Musik hören

Musik lässt uns traurig oder fröhlich stimmen. Solche bei 60 Hz (60 Herzschläge/Min.) hat einen grossen Entspannungseffekt. Diese Musik ist nicht beim Autofahren empfohlen, aber bei Stress ist sie ein grosser Faktor, um Atemfrequenz und Herzschlag wieder herunter zu fahren. Auch Vogelzwitschern, Meeresrauschen und Regengeräusche können Stress lindern.

Tipp 4: In der Stille liegt die Kraft

Studien weisen nach, dass Lärm krank macht. Hingegen wirkt sich die Ruhe im Wald oder in einer Kirche sehr entspannend aus. Im Wald wirken zusätzlich ätherische Öle stärkend auf unser Immunsystem: Ein 30-minütiger Spaziergang im Wald aktiviert den Parasympathikus, reguliert unter anderem Herzschlag, Atmung und Verdauung und senkt den Stresshormonspiegel. Eine gute Prävention gegen Stress! Ruhe, frische Luft, Vogelzwitschern, Fernsicht zur Entspannung der Augen...

Tipp 5: Stress frisst Vitalstoffe – Nahrungsergänzungen als Regenerator und Energielieferant

Bei einer Stressreaktion mit körperlicher Ausschüttung von Stresshormonen, überdurchschnittlich hoher Energiebereitstellung und höherer Belastung mit Freien Radikalen verbraucht der Körper große Mengen an Vitalstoffen: Die Vitamine C, B1, B2, Niacin (Vitamin B3), B5, B6, B12, Biotin, Antioxidantien, der Mineralstoff Magnesium, das Spurenelement Jod unterstützen den Energiestoffwechsel. Aminosäuren werden vermehrt zur Regeneration benötigt. Dauerstress schwächt die Immunabwehr. Somit müssen einerseits diese Vitalstoffe, an denen ein Mehrbedarf besteht, zugefügt werden und andererseits können Stress-Betroffene mit Stress-abschirmenden Kräutern wie z.B. Ginseng, Rhodiola, Ginkgo biloba und Eleuthero-coccus die Stressanfälligkeit mindern.

Tipps 6: Der Blick in die Ferne

Aus dem Fenster schauen, Kinder spielen sehen, Wolken ziehen vorüber, Regen fällt auf die Wiese, die Farben der jahreszeitlichen Vegetation genießen, all dies wirkt sich ebenfalls entspannend aus. Den Kopf frei bekommen, und sei es auch nur für ein paar Minuten einer regenerativen Pause.

Tipps 7: Bewegung und Sport

Der Mensch braucht Bewegung, schon ein einfacher „Stressball“, den man in der Hand kneten und formen kann, entspannt, senkt Puls und Blutdruck und beruhigt die Atmung. So können problemlos im Sitzen am Schreibtisch Stresshormone, körperlicher und mentaler Stress abgebaut werden.

Viele Studien weisen weltweit nach: Körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf Menschen mit einem chronisch erhöhten Stresslevel aus. Sport reduziert die Auswirkungen von negativem Stress auf kardiovaskuläre Risikofaktoren, wenn die Belastungsintensität und -dauer sowie Regenerationsphasen stimmen.

Tipps 8: Baden und Sauna

Für viele Menschen sind Baden und Sauna der beste Weg, um Stress abzubauen: Ruhige wohlige Umgebung und Wärme führen zur Entspannung der Muskulatur und der Psyche, auch eine Pause zwischen den Saunagängen ist entspannend. Die Finnen haben darin die wohl beste Erfahrung. Stress reduzierende Kräuterdüfte können diese Bade- und Saunaerlebnisse abrunden.

Tipps 9: Meditation, Yoga und Autogenes Training

Meditation und autogenes Training sind mentale Entspannungstechniken, wobei Yoga geistige und körperliche Übungen umfasst. Jedes Training sollte helfen, innerlich ruhiger und gelassener zu werden - während der Übungen wie auch während der Stresssituationen im Alltag. Die Gemeinsamkeit dieser Meditationsmethoden liegt darin, dass die Übenden die Konzentration auf eine Sache lenken und dass die Übungen regelmässig ausgeübt werden. Bei manchen Übungen steht auch die bewusste Atmung im Mittelpunkt.

Tipps 10: Ätherische Öle und Kräuterauszüge

Die bekanntesten Öle zur Beruhigung von Körper und Geist sind wohl Lavendel und Vanille, aber auch Melisse, Muskatellersalbei, Basilikum und Bergamotte. Auch Kamille beruhigt die Nerven. In Badezusätzen und Massageölen helfen Lavendel, Vanille, Rosmarin, Bergamotte, Zedern- und Sandelholz, Jasmin und Kamille. Als Kräuter in Tees und Nahrungsergänzungen helfen seit Jahrtausenden Baldrian, Passionsblume, Rhodiola, Johanniskraut, Zitronenmelisse und Kamille, sie beruhigen die Nerven.

► Kann ich mehrere Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig einnehmen?

So wie Sie jeden Tag eine Vielzahl von Lebensmitteln zu sich nehmen, können Sie in den meisten Fällen mehrere Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Die Wirkstoffe in den Tabletten, Kapseln, Pulvern oder Tropfen ergänzen Ihre tägliche Ernährung. Wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel miteinander kombinieren, sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht zu viel von etwas nehmen. Und wenn Sie bestimmte Medikamente einnehmen, dann brauchen Sie manchmal ein wenig mehr, oder Sie müssen vorsichtig sein, wenn Sie sie kombinieren. Hier sind ein paar praktische Tipps!

Tipps 1: Wählen Sie Nahrungsergänzungsmittel, die zu Ihren Beschwerden, Ihrem Alter oder Ihrem Lebensstil passen

Die Wirkstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln können Ihnen helfen, gesund zu bleiben. Am bekanntesten sind die Vitamine C, D oder B12 oder ein Multivitamin-Mineralien Produkt. Calcium und Magnesium sind beliebte Mineralstoffe, aber auch Kräuter, Fischöl, Probiotika oder andere Substanzen wie Glucosamin, Melatonin oder CBD-Öl werden gerne verzehrt. Bei bestimmten Beschwerden, im Alter oder bei einem bestimmten Lebensstil können Sie von Nahrungsergänzungsmitteln profitieren. Wählen Sie individuell aus, was zu Ihrer Situation passt – lassen Sie sich gerne durch unsere EifelSan Experten (Biologe, Ökotoxikologe, Präventologe, Orthomolekulartherapeut, Sportlehrerin, Personal Health Coach) beraten!

Tipps 2: Achten Sie auf Dosierung und Anwendung

Das niederländische Recht setzt höchste Standards für die Qualität und Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln. Die in den Niederlanden erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel sind sicher, wenn Sie die Anweisungen auf dem Etikett befolgen. Dort finden Sie Hinweise zur Dosierung und Anwendung. Sie können auch sehen, welche Stoffe sie enthalten. EifelSan bietet Produkte an, die durch Synergisten in ihrer Wirkung unterstützt werden: Antioxidantien z.B. werden in ihrer Form immer durch andere Antioxidantien geschützt

Wenn Sie ein Multivitaminpräparat und zusätzlich ein separates Präparat mit einem bestimmten Vitamin oder Mineralstoff einnehmen, ist es sinnvoll, die Dosen zu addieren. Wenn Sie beispielsweise ein Multivitaminpräparat mit Vitamin D und ein separates Vitamin-D-Präparat einnehmen, ist eine Aufnahme unterhalb der sicheren Obergrenze von 100 Mikrogramm für Vitamin D unbedenklich. Natürlich ist ein übermäßiger Konsum nie gesund. Dies gilt für Lebensmittel und auch für Nahrungsergänzungsmittel: „Die Menge macht das Gift“. EifelSan bietet Ihnen hierzu einen Flyer an: Sicherheit und Nutzen

Tipps 3: Prüfen Sie, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel mit Medikamenten kombinieren können

Die meisten Nahrungsergänzungsmittel können miteinander kombiniert werden. Zum Beispiel passen ein Multivitaminpräparat und eine Fischölkapsel gut zusammen. Ausnahmen gelten manchmal für die Kombination mit Arzneimitteln. Wenn Sie zum Beispiel ein Antikoagulans einnehmen, sollten Sie keine hohe Dosis Vitamin K einnehmen. Einige Kräuter lassen sich nicht gut mit Arzneimitteln kombinieren, weil sie die gleiche Wirkung haben. Die Wechselwirkung kann dann die Wirkung des Arzneimittels beeinträchtigen. Oder ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel kann sich als Folge eines langfristigen Arzneimittelkonsums entwickeln und muss ergänzt werden. Wenn Sie Medikamente einnehmen, ist es ratsam, die mögliche Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit unserem Expertenteam zu besprechen. www.eifelsan.com/Fachberatung

Tipps 4: Nehmen Sie Ihr Präparat zur richtigen Zeit ein

Bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K wird empfohlen, sie während oder kurz nach den Mahlzeiten einzunehmen, da sie mit Fett besser aufgenommen werden können. Auch Vitamin C wird am besten zu den Mahlzeiten eingenommen, da das Vitamin die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verbessert. Bei anderen Nahrungsergänzungsmitteln sollten Sie auf dem Etikett nachsehen, das häufig Hinweise zur Einnahme enthält.

► Viel Bauchfett? Höheres Risiko für Vitamin-D-Mangel

Im Jahr 2018 zeigte eine Studie des Universitätsklinikum Amsterdam, dass Menschen mit Übergewicht oder viel Bauchfett generell einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel haben. Inzwischen wurden weitere Studien durchgeführt, die einen Zusammenhang mit Fettleibigkeit und der Menge an Vitamin D im Blut zeigen. Diese Assoziation scheint sowohl bei Männern und Frauen als auch bei Teenagern und Kindern zu bestehen.

Die wissenschaftlichen Studien

Die verschiedenen Studien kommen alle zum gleichen Ergebnis. Bei Menschen mit Übergewicht oder bei Menschen mit viel Bauchfett ist ein niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut häufiger.

In der Studie von 2018 kamen die Forscher zu dem Schluss, dass bei Frauen Gesamtfett und Bauchfett mit einer geringeren Menge an Vitamin D in Zusammenhang stehen. Bei Männern war die Menge an Bauchfett und Leberfett mit einer geringeren Menge an Vitamin D verbunden. Die Beziehung zum Bauchfett war sowohl bei Männern als auch bei Frauen am stärksten. Das bedeutet, dass vor allem bei Menschen mit viel Bauchfett ein niedrigerer Vitamin-D-Wert gefunden wurde [1]. Zwei neuere Studien kommen ebenfalls zu dem Schluss, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Fettanteil und dem BMI und der Menge an Vitamin D im Blut gibt [2,3].

Eine andere Studie zeigte, dass es auch bei Kindern und Jugendlichen einen Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und dem Vitamin-D-Status gibt. Übergewichtige Kinder und Jugendliche hatten einen niedrigeren Vitamin-D-Status als nicht übergewichtige [4]. Dies war eine sogenannte Meta-Analyse. Die Ergebnisse einer solchen Studie werden in der Regel als sehr zuverlässig angesehen.

Worum geht es?

Unklar ist, ob mehr (Bauch-)Fett die Vitamin-D-Werte senkt oder ob Vitamin-D-Mangel zu mehr Fettspeicherung beiträgt. Dazu sind weitere Forschungen notwendig.

In den Niederlanden sind 50 % der Erwachsenen übergewichtig. Adipositas (starkes Übergewicht) tritt bei 14,3 % der niederländischen Bevölkerung auf. 15,9 % der Kinder zwischen 4 und 18 Jahren sind übergewichtig. 10,5 % aller Kinder sind fettleibig. Fettleibigkeit ist mit einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Erkrankungen verbunden. Fett, das sich hauptsächlich im und um den Bauch herum befindet, das „Bauchfett“, wird auch als das ungesündeste Fett angesehen. überprüfen.

Was bewirkt ein Vitamin-D-Mangel?

Ein Vitamin-D-Mangel kann zu brüchigen Knochen führen, wurde aber in den letzten Jahren auch mit einem erhöhten Risiko für Atemwegsinfektionen, Autoimmunerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Vitamin D wird in der Haut unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet.

Fazit

Die verschiedenen wissenschaftlichen Studien zeigen, dass Menschen mit Übergewicht einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel im Blut haben. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um genau zu bestimmen, wie dies geschieht. Mehrere Forscher sind auch zu dem Schluss gekommen, dass es für Menschen mit Übergewicht oder einem grossen Bauchumfang ratsam ist, ihre D-Werte überprüfen zu lassen. Eine Vitamin-D-Supplementierungsempfehlung gilt für bestimmte Personengruppen in jedem Fall. Als Risikofaktor gelten für Männer ein Bauchumfang von 102 cm, für Frauen 88 cm, gemessen morgens nach dem Aufstehen am Bauchnabelumfang bei lockerer Bauchmuskulatur.

Quellen: 1. Rafiq, R., Walschot, F., Lips, P., Lamb, H. J., de Roos, A., Rosendaal, F. R., ... & de Mutsert, R. (2019). Assoziationen verschiedener Körperfettdepots mit Serum-25-Hydroxyvitamin-D-Konzentrationen. *Klinische Ernährung*, 38(6), 2851-2857.

2. Saleem, N., Rizvi, N. B., & Elahi, S. (2021). Prävalenz von Vitamin-D-Mangel und seine Assoziation mit Insulinresistenz bei adipösen Frauen mit normalem Nüchternblutzuckerwert. *BioMed Research International*, 2021.

3. Muscogiuri, G., Barrea, L., Somma, C. D., Laudisio, D., Salzano, C., Pugliese, G., ... & Savastano, S. (2019). Geschlechtsunterschiede des Vitamin-D-Status über BMI-Klassen hinweg: Eine beobachtende prospektive Kohortenstudie. *Nährstoffe*, 11(12), 3034.

4. Fiamenghi, V. I., & Mello, E. D. D. (2021). Vitamin-D-Mangel bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas: eine Meta-Analyse. *Jornal de Pediatria*, 97, 273-279.

► Was tut Silizium für Ihre Gesundheit?

Silizium, auch bekannt als Kieselsäure, ist eines der am häufigsten vorkommenden Mineralien auf dem Planeten. Silizium ist ein Spurenelement. Das bedeutet, dass der Körper kleine Mengen davon benötigt. Silizium kommt hauptsächlich in Haut, Muskeln und Sehnen, Knochen, Zähnen und Knorpeln, Haaren, Nägeln, Blutgefäßen und Schleimhäuten vor.

Es wird viel über die gesundheitlichen Auswirkungen von Silizium in Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln geforscht. Es gibt einige Hinweise darauf, dass Silizium die folgenden Wirkungen im Körper hat:

Es unterstützt

- die normale Spannkraft der Haut
- die normale Struktur
- das Aussehen von Haaren und Nägeln, die normale Knochen- und Bindegewebsbildung.

Weitere wissenschaftliche Untersuchungen sind erforderlich, um diese Effekte zu beweisen.

Silizium in Lebensmitteln

Silizium ist in vielen verschiedenen Lebensmitteln enthalten. Es kommt vor allem in Vollkorngetreide, Gemüse und Obst vor, insbesondere in Bananen, Rosinen, Bohnen und Linsen sowie im Trinkwasser.

Silizium in Nahrungsergänzungsmitteln

Einige Pflanzen wie Bambus und Schachtelhalme enthalten von Natur aus viel Silizium und werden auch als Siliziumergänzung angeboten

Wann ist eine Ergänzung sinnvoll?

Haare, Haut und Nägel: Wenn Sie Ihre Haare, Haut oder Nägel unterstützen möchten, kann eine Ergänzung mit Silizium sinnvoll sein. Es kann helfen, eine schöne Haut und eine normale Struktur und ein normales Aussehen von Haaren und Nägeln zu erhalten. Auch um die normale Produktion von Knochen und Bindegewebe zu unterstützen, kann eine Supplementierung mit Silizium sinnvoll sein.

Worauf muss ich bei der Verwendung von Silizium achten?

Sichere Einnahme: Eine offizielle sichere Obergrenze für Silizium wurde nicht festgelegt. Es gibt Daten, dass eine Einnahme von 700 mg bis 1750 mg pro Tag für Erwachsene unbedenklich ist.

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

Mit Power und stressfrei durch den Tag

CaBiDi - Like

✓ **Synergismus** kräftiger standardisierter Kräuter als Markenrohstoffe +

B-Vitamine für gute Laune und Power für den Tag

✓ Safran - PEA - B-Caryophyllen - Theanin + 8 B-Vitamine



Anzeige



EifelSan
Nahrungsergänzung



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