

In dieser Ausgabe:

- Eisenmangel – ein „heißes Eisen“
- Natürliches Calcium in Bestform: Hydroxylapatit
- Wechseljahresbeschwerden
- Resveratrol & Menopause
- Yamswurzel & bioidentisches Progesteron
- Fibromyalgie & Homocystein
- Q10 & Carnitin – ein starkes Team!

► Eisenmangel – ein „heißes Eisen“

Sind Sie energielos, müde, schlapp (?) - dann fehlt Ihnen vielleicht Eisen! Eisen ist der zentrale Teil des sauerstofftragenden Hämoglobinmoleküls in den roten Blutkörperchen. Rote Blutkörperchen nehmen über Hämoglobin Sauerstoff in den Lungen auf und transportieren es durch den gesamten Körper. Eisen ist im Körper weiter nötig für einige wichtige Enzymsysteme (u.a. Cytochrom, Katalase). Es wird mittels Myoglobin in den Muskeln gespeichert. Die Eisenabsorption wird durch vielerlei Faktoren beeinflusst. Das essentielle Mineral wird im allgemeinen lediglich in kleinen Mengen aus der Nahrung resorbiert. Für optimale/n Eisenaufnahme und -stoffwechsel müssen einige Synergisten in ausreichendem Maße verfügbar sein. So ist z.B. auch ein ausgeglichener Kupfer-Status ist wichtig für einen gesunden Eisenstoffwechsel und die Bildung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Weitere Synergisten sind die Vitamine C, B12 und Folsäure.

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:

- verminderte aerobe Leistungsfähigkeit und/oder schnellere Muskelermüdung
- depressive Stimmung, Ängstlichkeit
- 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 Ferritmangelsyndrom (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 Patienten 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 µg 75 ng/ml (von 1428 Patientinnen).

Meine Tipps 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.

Eine hoher Verzehr anderer Mineralien (besonders Calcium (Milch!), Magnesium und Zink) kann die Eisenabsorption hemmen. Antiinflammatorische Medikamente wie z.B. Aspirin und Ibuprofen können den Verlust an Eisen über intestinale Blutungen verstärken. Tetracycline und hohe Dosen Aspirin hemmen die Eisenabsorption. Phytate (in Getreide), Oxalate (z.B. Rhabarber) und Tannine (Tee) aus der Nahrung können unauflösbare Komplexe mit Eisen eingehen und so ebenfalls der Absorption entgegenwirken.

Eine hohe Eisen-Zufuhr (60 mg/Tag) über einen längeren Zeitraum (4 Monate) kann zu erniedrigten Mangan-Serumspiegeln führen. Deshalb sollte dieses Spurenelement bei längerer hoch dosierter Eisen-Zufuhr in Form von Multi-Produkten und eventuell auch als Monosubstanz substituiert werden.

Eine Überprüfung des Vitamin-D- und des Homocysteinspiegels wären empfehlenswert, wenn die Erschöpfungssymptomatik bei einem Ferritinwert von über 100 immer noch besteht. Des Weiteren sollte auch an Vitamin A gedacht werden! Insbesondere bei fettarmer und veganer Ernährung kann es zu Vitamin-A-Defiziten kommen welche u.a. zu Augenproblemen, trockenen Schleimhäuten, Infektanfälligkeit und verminderter Muskelkraft führen können. Ein Vitamin-A-Mangel kann eine durch Eisenmangel hervorgerufene Anämie verschlechtern.

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>

► **Natürliches Calcium in Bestform: Hydroxylapatit**

Eine besonders gute Quelle für hoch bioverfügbares Calcium und weitere knochenspezifischer Minerale ist mikrokristallines Hydroxylapatit. Der wichtige Knochenbaustein Hydroxylapatit wird von den Osteoblasten vor allem aus Phosphat- und Calcium-Ionen erzeugt. Darüber hinaus enthält Hydroxylapatit u.a. auch geringe Mengen anderer Minerale wie z.B. Magnesium, Zink, Kupfer, Mangan und Silicium. Von den circa 25 g Magnesium im erwachsenen Menschen ist etwa die Hälfte an das Hydroxylapatit des Knochens gebunden. Der Knochenstoffwechsel wird durch vielerlei Faktoren beeinflusst: u.a. das Säure-Base Gleichgewicht, körperliche Aktivität, Nutrientenstatus, hormonelle Faktoren, Medikamentenkonsum, die Menge tierischen Eiweißes in der Nahrung und die endogene Vitamin D Synthese durch Kontakt mit Sonnenlicht.

Mein Tipp:

Natürliches Calcium + von EifelSan beschränkt sich nicht allein auf Hydroxylapatit als hervorragende Calciumquelle, sondern liefert zusätzlichs Synergisten wie die Spurenelemente Zink, Mangan, Kupfer, und die "Knochenvitamine" K2 und D3. Dadurch ist Natürliches Calcium+ hypoallergen eine wertvolle Ergänzung für alle, die Unterstützung des Knochenstoffwechsels bedürfen. Die ausgewogene Zusammensetzung fördert den Aufbau des Skeletts und stabile Zähne.

► **Wechseljahresbeschwerden**

Stimmungsschwankungen, Nervosität, Hitzewallungen, Osteoporose sind die meistgenannten Probleme während der Wechseljahre. Wechseljahresbeschwerden können durch eine Reihe hormoneller Dysbalancen verursacht oder verstärkt werden. Hierzu gehören ein niedriger Dopamin- und erhöhter Prolaktin-Spiegel, ein erniedrigter Östrogenspiegel, ein erniedrigter Progesteronspiegel, eine erniedrigter Vitamin D3 Spiegel und ein gestörtes Gleichgewicht der Prostaglandine ("Gewebs hormone"). Diese lassen sich u.a. auch durch LOGI Kost (www.logi-methode.de) beeinflussen. Dabei sollten Phytoöstrogenen wie dem vielversprechenden Resveratrol und naturidentischem Progesteron den künstlichen Varianten immer vorgezogen werden (siehe auch: www.dr.rimkus.ike.de)

Der Genuss von Alkohol, Nikotin und Kaffee sollte radikal eingeschränkt werden. Bei Hitzewallungen kann der tägliche Verzehr von täglich zwei Esslöffel geschrotetem Leinsamen zusätzlich hilfreich sein. Chaotisches Essverhalten und ständig wechselnde Essenszeiten führen zu starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels - das verstärkt die Hitzewallungen. Durch sinkende Östrogenspiegel kommt es zu einer schlechteren Verwertung von Vitamin K und damit zu einem reduzierten Osteoporoseschutz. Daher ist der Bedarf an Vitamin K erhöht. Auch eine unzureichende Versorgung mit Vitalstoffen wie z.B. Gammalinolensäure, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Vitamin B6, Vitamin E, Vitamin D3, B12, Folsäure und Magnesium begünstigen Wechseljahresbeschwerden und vorzeitige Alterungsprozesse.

Frauen in der Menopause sollten u.a. auch 2 x jährlich Ihren Homocystein- und ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen.

Mein Tipp:

Für die Bestimmung Ihres Homocystein- und ihren Vitamin-D-Spiegel müssen Sie sich jetzt kein Blut mehr abnehmen lassen, denn es gibt jetzt bei EifelSan für die Bestimmung dieser beiden Blutparameter einen sogenannten Bloodspot Test bei dem lediglich wenige Tropfen Blut (wie z.B. auch bei der Blutzuckermessung) ausreichen, die dann auf ein Testfeld aufgetragen werden und dann an ein spezielles Labor geschickt werden.

► **Resveratrol & Menopause**

Bei Resveratrol handelt es sich um eine in Trauben(schalen), Rotwein und japanischem Knöterich befindlicher sekundärer Pflanzenstoff: Er zählt zu den sogenannten Salvestrolen. Salvestrole werden zurzeit in vielen wissenschaftlichen Studien untersucht. Von Resveratrol ist schon seit längerer Zeit bekannt, dass es einen sehr günstigen Einfluss auf u.a. Herz- und Blutgefäße hat.

Neueste Untersuchungen zeigen, dass es in der Zelle unter dem Einfluss sogenannter Sirtuine zu einer vermehrten DNA - Reparatur kommt, wodurch die Einzelzelle länger überlebt. Sirtuine sind Enzyme, deren lebensverlängernde Wirkung Antiaging-Forscher in den letzten Jahren entdeckt haben. Sie sollen auch altersbedingte Stoffwechselstörungen positiv beeinflussen können. Resveratrol ist ein Sirtuin-1 Aktivator. Resveratrol verleiht den Zellen somit eine erhöhte Stressresistenz. Der Sirtuin-Mechanismus wurde inzwischen auch an Humanzellen nachgewiesen. Resveratrol besitzt, antioxidative, Cholesterin senkende und anti-entzündliche Wirkungen.

Weniger bekannt ist, dass Resveratrol auch östrogenartige Eigenschaften besitzt. Eine neuere Studie weist darauf hin, dass Resveratrol eine ideale Substanz für eine natürliche Hormon-Ersatztherapie sein könnte. Bei der im Journal of Nutritional Biochemistry veröffentlichten Studie haben Wissenschaftler die Östrogen- und Anti-Tumor-Wirkung verschiedener Phyto-Östrogene verglichen. Dabei stellte sich heraus, das Resveratrol mehr apoptotische Aktivität als bestimmte Isoflavone aus der Sojabohne besitzt. Unter Apoptose versteht man den programmierten Zelltod (ein wichtiger Schritt des Körpers, sich vor Krebs zu schützen). Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass auf der Suche nach natürlichen Therapien Resveratrol der vielversprechendste Kandidat für eine Hormon-Ersatz-Therapie-Alternative ist.

Quellen: Byrne, J: Resveratrol could prove HRT alternative, study. Foodnavigator, 23.11.09. http://www.foodnavigator.com/Publications/Food-Beverage-Nutrition/NutraIngredients.com/Research/Resveratrol-could-prove-HRT-alternative-study/?c=ggzYtPIMACiXSegrsiQ2rQ%3%3D&utm_source=newsletter_daily&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter%2BDaily ->auf Anfrage gerne per mail Henry, LA, Witt, DM: Resveratrol: Phytoestrogen Effects on Reproductive Physiology and Behavior in Female Rats Hormones and Behavior, Vol. 41, Issue 2, March 2002, Pages 220-228.

Labinskyy, N et al: Vascular Dysfunction in Aging: Potential Effects of Resveratrol, an Anti-Inflammatory Phytoestrogen. Curr Med Chem. 2006; 13(9): 989-996. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2228263/>

► **Yamswurzel & bioidentisches Progesteron**

In den Wechseljahren sinkt der Progesterongehalt rapide,

manchmal sogar bis auf Null. Die Konsequenz:
Das hormonelle Gleichgewicht ist gestört.

Durch die Zufuhr von Progesteron in Form einer natürlichen Creme kann der Körper wieder ins Gleichgewicht kommen. Progesteron ist der natürliche "Gegenspieler" zum Östrogen. Die Wirkstoffe der Creme können direkt über die Haut in den Blutkreislauf eintreten und müssen nicht erst noch die Leber passieren. Auf diese Weise entsteht kein Wirkungsverlust und das Progesteron kann wesentlich niedriger dosiert werden. Dabei dauert es ca. 1 - 3 Monate, bis die Speicher im Fettgewebe soweit aufgefüllt sind, dass vermehrt Progesteron ans Blut abgegeben wird. Das bedeutet, dass die Wirkung der Progesteron-Anwendung nach 2-3 Monaten erheblich stärker ist als zuvor. Die Anwenderinnen können also nicht sofort die volle Wirkung der Progesteronbehandlung erwarten, sondern erst nach einer Anlaufzeit von mehreren Monaten.

Buch-Tipp: Natürliches Progesteron. Ein bemerkenswertes Hormon Broschiert – 1. Februar 2014

Von John R. Lee (Autor)

Verlag: AKSE; Auflage: 6., 6. dt.-sprachige, überarbeitete und korrigierte Ausgabe (1. Februar 2014)

ISBN-13: 978-3980570602

In dem Buch von Dr. John R. Lee werden Frauen darüber aufgeklärt, was sie in den wenigsten gynäkologischen Praxen hören: Es gibt einen natürlichen Hormonersatz, der auf einem natürlich wachsenden Rohstoff (Yamswurzel) basiert und in wenigen Schritten im Labor aufgearbeitet und so umgewandelt, dass er dem körpereigenem Progesteron eins zu eins in seiner Molekularstruktur und Wirkung gleicht und deshalb ohne schädliche Nebenwirkungen bedenkenlos und für jede Frau mit Östrogendominanz und/oder Progesteronmangelverträglich ist.

Dr. Lee hat früh erkannt, dass Wechseljahresbeschwerden auch Östrogendominanz oder Progesteronmangel zur Ursache haben können und behandelte viele Jahre Frauen mit Wechseljahresbeschwerden erfolgreich mit einer natürlichen Progesteron-Creme. Auch Frauen mit Brustkrebs, PMS und Endometriose scheinen von natürlichem Progesteron zu profitieren. Viele Anwenderinnen, die sein Buch gelesen haben und die entsprechende Creme verwenden haben kaum noch oder weniger Beschwerden.

Mein Tipp: ProgesterAll Creme (EifelSan) mit natürlichem Progesteron

► **Fibromyalgie & Homocystein**

Die Erkrankung Fibromyalgie äußert sich durch Beschwerden wie Muskel- und Gelenkschmerzen, vegetative Störungen, Beeinträchtigungen der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit sowie durch depressive Stimmungslagen und Schlafstörungen. Bis zur Diagnose werden oft alle betroffenen Organe „durchuntersucht“, ohne dass Hinweise für eine organische Störung gefunden werden. Eine Testung des Vitamin-D-Spiegels oder des Homocysteins wird nicht gedacht, da diese hiermit nicht in Verbindung gebracht werden und/oder nicht zur üblichen Diagnostik gehört, die üblicherweise von den Kassen übernommen wird.

Neben Vitamin-D-Mangel und durch oxidativen/nitrosativen Stress bedingten Störungen der Mitochondrienfunktion, den damit einhergehenden Entzündungsprozessen (insbesondere die Aktivierung der Mastzellen) sollte auch dem

Homocysteinstoffwechsel Beachtung geschenkt werden.

Ein erhöhter Homocystein-Spiegel steht in Verbindung mit einer Schädigung der Blutgefäße und kann damit in der Folge zu Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfällen führen. Homocystein spielt höchstwahrscheinlich eine wichtige Rolle bei einer Reihe degenerativer Erkrankungen (z.B. Arteriosklerose, Schlaganfall, Osteoporose und Alzheimer). Weitere Zusammenhänge mit Depressionen, Augenleiden und Osteoporose werden intensiv erforscht.

Fehlen dem Körper B6, B12, Folsäure, dann kann dies zur Anhäufung des Stoffwechselgiftes Homocystein und einem Defizit der stoffwechselaktiven Form der essentiellen Aminosäure L-Methionin kommen. Diese wird als SAME (S-Adenosylmethionin) bezeichnet und wird zur Bildung verschiedener Substanzen im Körper benötigt, die für gesunde Muskel- und Nervenfunktionen benötigt werden. Hierzu gehören auch L-Carnitin, Creatin, Taurin, Glutathion, Serotonin und Melatonin welche für den Zellschutz und/oder die Energiebereitstellung in Nervensystem und Muskulatur benötigt werden. Taurin, L-Carnitin und Glutathion spielen auch eine wichtige Rolle bei der Entgiftung!

Ein erhöhter Homocysteinspiegel geht mit der vermehrten Ausscheidung von Taurin und Vitamin C und einer Erhöhung des Stresshormons Cortisol* einher!

Des Weiteren ist Homocystein ein Nerven erregender und auf Dauer Nerven schädigender Stoff (reizt Glutamatrezeptoren)!*

*Ein hoher Homocysteinspiegel ist deshalb auch immer ein Indikator für starken Stress!

Die Symptome wie ausgeprägte Kraft- und Antriebslosigkeit, Unverträglichkeit von normalen Medikamentenmengen und fehlende Muskelkraft finden ihre biochemische Erklärung in einem Defizit verschiedener Substanzen, die Muskeln und Nervensystem bei erhöhtem Homocystein (bzw. erniedrigtem SAME) kaum noch zur Verfügung stehen.

Mein Tipp:

Senken Sie den Homocysteinwert auf unter 10ug/dl. Neben Vitamin B12, Folsäure und Vitamin B6 können sich auch Vitamin B2, Betain und N-Acetylcystein günstig auf den Homocysteinstoffwechsel auswirken. Die zeitweilige Zufuhr von SAME und/oder bestimmten Substanzen wie Creatin, Taurin und L-Carnitin sorgen für mehr Energie und bessere Regeneration in Muskeln und Nervensystem!

► **Q10 & Carnitin – ein starkes Team!**

Gesundheit bedeutet auch mitochondriale Gesundheit. Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen. Sind die Mitochondrien vital, dann sind es auch unsere Zellen. Ein Übermaß an geschädigten und ineffizient gewordenen Mitochondrien aktiviert letztendlich das Zelltodprogramm unserer Zellen. Hierdurch wird auch verdeutlicht, dass es keine fitten Zellen ohne fitte Mitochondrien geben kann!

Funktion von L-Carnitin:

- Fettsäuren-Transport in die Zellkraftwerke (Mitochondrien)
- beteiligt an der Immunabwehr
- besitzt einen leistungssteigernden Effekt auf den Herzmuskel (steigert die Kontraktilität!)
- hemmt die Neubildung und Wiederauffüllung von Fettzellen (Adipogenese/Lipogenese).

Sport: Bei einer zusätzlichen Bereitstellung von L-Carnitin wird im Körper auch bei höheren Trainingsintensitäten die Verbrennung von Kohlenhydraten nicht beeinträchtigt. Er kann seine Energie auch aus Fettsäuren beziehen und produziert weniger Milchsäure! Durch die Gabe von L-Carnitin kann das Enzym-System im Muskel umprogrammiert und so insbesondere bei Sportlern deutlich die Bildung von Laktat reduziert und diese hierdurch intensiver trainieren können.

Diese an der berühmten Mayoklinik erstellte systematische Forschungsübersicht konnte zeigen, dass bei Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, die Einnahme von L-Carnitin zu einem verminderten Sterblichkeitsrisiko, einem Rückgang pathologischer Herzrhythmus-Störungen sowie einer geringeren Häufigkeit von Angina-pectoris-Beschwerden führt.

Co-Enzym Q10 (Ubiquinon) ist eine fettlösliche Verbindung, welche den Energiestoffwechsel (ATP-Synthese) in den Zellmitochondrien stimuliert. Co-Enzym Q10 kommt in höheren Konzentrationen in Gewebe und Organen wie Herz, Hirn, Muskeln und Leber vor, die viel Energie verbrauchen. Daneben ist Co-Enzym Q10 ein wirksames fettlösliches Antioxidant, welches sich einfach in Membranen bewegen kann und dort die fettartigen Substanzen gegen freie Radikale schützt. Co-Enzym Q10 kann im Organismus aus der Aminosäure Tyrosin gebildet werden, allerdings gilt es als bedingt essentieller Nährstoff, was bedeutet, dass unter bestimmten Umständen die körpereigene Synthese nicht ausreichend ist. Da Co-Enzym Q10 fettlöslich ist wird es besser auf Ölbasis aufgenommen.

Q10 liegt im Körper in 2 nah miteinander verwandten chemischen Formen vor, als herkömmliches, oxidiertes Q10 und als reduziertes, aktives Q10. Erst nach Aufnahme von Q10 im Körper wird die herkömmliche Q10-Form größtenteils in die aktive Form verstoffwechselt. Hierfür benötigt der Körper das Coenzym NADH, welches aus Vitamin B3 gebildet wird. Bei jungen und gesunden Menschen liegen 90 – 95 % des Q10 im Körper als aktives Q10 vor. Ubiquinol ist Q10, das bereits aktiviert wurde und daher eine besonders gute Bioverfügbarkeit aufweist. Es eignet sich besonders für ältere Menschen und für alle, deren Fähigkeit zur Umwandlung des Stoffes im Körper herabgesetzt ist. Studien haben gezeigt, dass viele Menschen, die keinen merkbaren Effekt durch die Einnahme von Ubiquinol

erzielen, eine Wirkung spüren, wenn sie stattdessen Ubiquinol einnehmen oder Q10 mit NADH kombinieren.

Der Herzmuskel weist den höchsten Ubiquinol-Gehalt im Körper auf. Sinkt mit dem Alter das Coenzym Q10-Vorkommen, oft forciert durch Krankheiten, Medikamente oder Stress, geht auch die Energie-Produktion im Herzen zurück. Bei Menschen mit Herzschwäche konnte deshalb auch immer ein Coenzym Q10-Mangel im Blut festgestellt werden, wobei der Schweregrad des Mangels mit dem der Herzinsuffizienz korreliert. Ein Energiedefizit beeinflusst die Herzleistung und umgekehrt geht ein geschwächtes Herz einher mit einer mangelhaften Energieproduktion.

Durch Studien gilt inzwischen als sichergestellt, dass eine Ergänzung mit Ubiquinol bessere Ergebnisse erzielt als mit Q10 als Ubiquinon. In einer Gruppe von sieben Patienten mit Herzschwäche im Endstadium (NYHA Klasse IV) verabreichte Dr. Langsjoen zunächst täglich 150 - 600 mg Coenzym Q10. Dann wurde die tägliche Supplementation auf 450 - 900 mg Ubiquinol umgestellt. Darauf verbesserten sich die Durchschnittswerte des Coenzym Q10-Blutplasmaspiegels signifikant um das 3- bis 5-fache und die Auswurfraction des Herzens stieg von durchschnittlich 22 auf 39 %. Bei 5 von 7 Patienten konnte die NYHA-Klasse (New York Heart Association Heart Failure Classification) wesentlich um 1, 2 oder sogar 3 Stufen verbessert werden

Quellen: Peter H. Langsjoen (2008): Supplemental ubiquinol in patients with advanced congestive heart failure. BioFactors 2008; 32; 119-128.

Langsjoen PH, Langsjoen AM. (2010) Supplemental Ubiquinol in congestive heart failure – 3 year experience. 6th International Q10 Conference Brussels. May 27-30 2010. Page 29-30.

Mein Tipp: Kombinieren Sie Ubiquinol 50 mg und L-Carnitin 500 mit weiteren „herzgesunden“ Nährstoffen wie sie z.B. in dem Produkt Cardiofit 40+ zu finden sind (erhältlich bei EifelSan).

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

Anzeige:



EifelSan
Nahrungsergänzung

Anti-Doping-Produkte * Hypoallergene Produkte * Höchstmögliche Bioverfügbarkeit
 Fachberatung * Synergistische Produktformulationen * HACCP Standard
 Romeinenstraat 84 | NL 6466 CN Kerkrade | Tel (D) 0700-3433 5726



Organisches Eisen
mit stoffwechselaktivem Vit. B6, B12, mikroverkapselter Folsäure Ferrochel TM, Kupfer und Vitamin C aus Acerola Kirsche. Hohe Verträglichkeit!

ProgesterAll
John Lee ProgesterAll TM ist eine parfümfreie Creme mit 20 mg pflanzlichem natürlichem Progesteron pro 1/4 Teelöffel Creme. Natürliche Balance. Parfümfrei.



www.eifelsan.com



facebook.com/EifelSan