

In dieser Ausgabe:

- Frühlingskur für Leber und Hirn: Mariendistel & Co.
- Tyrosin gegen Frühjahrsmüdigkeit und Arbeitsstress
- Bio-Curcumin® - die ganze (!) Kraft des Gelbwurz optimal nutzen!
- Entsäuern & entschlacken
- Bor für gesunde Knochen, Zähne & Gelenke
- Ausbildung zum / zur Vitalstoffberater/in in München
- Creatin, Vitamin D3 & der gestörte Mineralhaushalt
- Magnesium reduziert Hitzewallungen

► Frühlingskur für Leber und Hirn: Mariendistel & Co.

Neuere Untersuchungen konnten zeigen, dass beliebte „Leberkräuter“ wie Mariendistel, Artischocke und Curcuma nicht nur der Leber und der Verdauung gut tun, sondern sich auch direkt positiv auf Hirnfunktion auswirken können.

In einer randomisierten, doppelblinden Pilotstudie mit 55 Erwachsenen, die an einer Zwangsstörung leiden, konnten positive Effekte durch die Gabe von hoch dosiertem Mariendistel-Extract festgestellt werden. Eine Zwangsstörung (engl. „Obsessive Compulsive Disorder“ bzw. „OCD“) ist eine neuropsychiatrische Erkrankung und wird den psychischen Störungen zugeordnet. Es besteht für den Betroffenen ein innerer Drang, bestimmte Dinge zu denken und/oder zu tun (z.B. Spielsucht oder Waschzwang). Der Betroffene wehrt sich gegen das Auftreten der Zwänge; er erlebt sie als übertrieben und sinnlos, kann ihnen willentlich jedoch meist nichts entgegensetzen.

Tierstudien, in welchen die Forscher eine Depression in Tieren simulierten, deuten darauf hin dass Kurkuma das Enzym Monoaminoxidase im Gehirn hemmt. Monoaminoxidase neutralisiert Neurotransmitter. Mit der Gabe von Kurkuma steigt daher die Konzentration von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Depressive Menschen, die jeden Tag 1000 mg Extrakt aus Curcuma longa einnehmen, reagieren darauf genauso gut wie auf eine Standard-Dosis von 20 mg Fluoxetin, der Wirkstoff in Prozac. Zu diesem Ergebnis kamen Pharmakologen des staatlichen Medical College Bhavnagar in Indien in Phytotherapie Forschung. Diese teilten ihre Testpersonen in drei Gruppen. Eine bekam für 6 Wochen täglich 20 mg Fluoxetin, der zweiten Gruppe wurden 2 x täglich beim Frühstück und Abendessen 1 Kapsel mit 500 mg Curcuma longa Extrakt verabreicht, und die 3. Gruppe bekam beide Medikamente. Die Curcuminolide in Kurkuma wirken als Monoamino-Oxidasehemmer (MAO-Hemmer) und scheinen in ihrer antidepressiven Wirkung den synthetischen MAO-Hemmern der Pharmaindustrie ebenbürtig zu sein - dies völlig ohne Nebenwirkungen! Als Extrakt wurde BCM-95 (Biocurcumin) Arjuna Natural Extracts verwendet. Das besteht aus fast 90 % Curcuminoiden und Curcumin, Bisdemethoxycurcumin und Demethoxycurcumin. Diese greifen in die Serotonin-Synthese ein und produzieren Neurotrophine (wie BDNF) im Hirn. Diese wirken Ängsten und Unmut effektiv entgegen!

Je schlechter die Leber ihre Entgiftungsfunktion erfüllt, desto mehr leidet unser Gehirn darunter. Eine langfristige Überbelastung übersteigt die Regenerationsfähigkeit der Leber und führt zu bleibenden Schäden. Tritt man nicht rechtzeitig auf die Bremse, kann sich Leberzirrhose entwickeln. In diesem Stadium wird die Leber immer größer, kann aber trotzdem ihre Funktion immer weniger erfüllen.

Menschen, die im Winter regelmäßig ein psychisches, physisches und seelisches Tief erleben, haben aus Sicht der Chinesischen Medizin häufig auch eine geschwächte Leberenergie. Das Organ ist durch die einströmenden Gifte überfordert. Die Psyche leidet mit. In der chinesischen Medizin steht die Leber für Spannung und Entspannung. Kommt dieses Gleichgewicht

durcheinander, zum Beispiel durch permanenten Stress, können Niedergeschlagenheit und Depressionen, aber auch Zorn entstehen. Die Emotionen, welche von der Leber in der Balance gehalten werden, schlagen in die eine oder andere Richtung aus.

Quellen: Sayyah M, Boostani H, Pakseresht S et al. Comparison of Silybum marianum (L.) gaertn. with fluoxetine in the treatment of obsessive-compulsive disorder. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2010;34(2):362-5.
Sanmukhani J, Satodia V, Trivedi J, Patel T, Tiwari D, Panchal B, Goel A, Tripathi CB.: Efficacy and Safety of Curcumin in Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. Phytother Res. 2013 Jul 6. doi: 10.1002/ptr.5025. Department of Pharmacology, Government Medical College, Bhavnagar, Gujarat, India.

Mein Tipp: Starten Sie mit Multi Extra Gold + dem neuen Mariendistel-Curcuma-Artischocke Extract von EifelSan (jetzt höher dosiert!) - energiegeladen in den Frühling!

► Tyrosin gegen Frühjahrsmüdigkeit und Arbeitsstress

Gut belegt ist die Wirkung von L-Tyrosin auf die geistige Leistungsfähigkeit unter Stressbedingungen. Dies ist vor allem zahlreichen Forschungen der US Armee beziehungsweise der NASA zu verdanken. Gerade in diesen Bereichen ist es äußerst wichtig, teils lebensrettend, auch unter ungünstigen Bedingungen einen klaren Kopf zu behalten. Bereits 1989 wurden daher die ersten Untersuchungen durch das US-amerikanische Armeeforschungsinstitut für Umweltmedizin in diesem Zusammenhang mit Tyrosin durchgeführt.

Viele Menschen, die erhöhten psychischen Belastungen ausgesetzt sind, greifen häufig zu Mitteln mit erheblichen Nebenwirkungen. Teils sind diese Mittel illegal und machen süchtig. Dies betrifft nicht nur Angehörige des Militärs sondern beispielsweise auch Examenskandidaten, Manager oder Mitarbeiter im Gesundheitswesen. Die vorliegenden Studien zeigen, dass Tyrosin, was die geistige Leistungsfähigkeit unter widrigen Bedingungen angeht, eine ähnliche Wirkung haben könnte.

Mein Tipp gegen Frühjahrsmüdigkeit und Arbeitsstress:

1. Lassen Sie Ihren Vitamin-D3- und Ihren Homocysteinspiegel bestimmen und
2. starten Sie durch mit Multi Extra Gold (2 x 2 Kps.), L-Tyrosin 450 (2 x 2 Kps.) und wenn nötig auch Vitamin D3 Tropfen (4000 – 10.000 I.E.)
3. L-Theanin aus Grünem Tee zum Abend kann Ihnen helfen besser abzuschalten!

Quellen: Shurtleff, D., et al., "Tyrosine reverses a cold-induced working memory deficit in humans", Pharmacology Biochemistry and Behavior, Volume 47, Issue 4, April 1994, S. 935 – 94. Ebenso: Mahoney, C. R., "Tyrosine supplementation mitigates working memory decrements during cold exposure", Physiology & Behavior Volume 92, Issue 4, 23 November 2007, S. 575 – 582. Ebenso: O'Brien, C., "Dietary tyrosine benefits cognitive and psychomotor performance during body cooling", Physiol Behav. 2007 Feb 28;90(2-3), S. 301 – 07. Magill, R. A., et al., "Effects of Tyrosine, Phentermine, Caffeine d-amphetamine, and Placebo on Cognitive and Motor Performance Deficits During Sleep Deprivation", Prev Next, Volume 6 Issue 4 (01 January 2003), S. 237 – 246. Neri, D. F., et al., "The effects of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness", Aviation, Space, and Environmental

Medicine, Vol 66(4), Apr 1995, S. 313 – 319. Deijen, J. B., et al., "Effect of tyrosine on cognitive function and blood pressure under stress", Brain Research Bulletin, Volume 33, Issue 3, 1994, S. 319 – 323. Deijen, J. B., et al., "Tyrosine improves cognitive performance and reduces blood pressure in cadets after one week of a combat training course", Brain Research Bulletin Volume 48, Issue 2, 15 January 1999, S. 203 – 209. Banderet, L. E., et al., "Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans", Brain Res Bull. 1989 Apr;22(4), S. 759 – 62.

Angebot: -10% für alte Tyrosin – haltbar bis Ende Mai

► Bio-Curcumin® - die ganze (!) Kraft des Gelbwurz optimal nutzen!

Die Substanz Curcumin ist eine wichtige bioaktive Komponente des Gewürzes Kurkuma (Curcuma Longa L.) auch Gelbwurzel genannt. Curcumin ist einerseits Aromaträger der Gelbwurzel und andererseits hauptsächlich verantwortlich für die gesundheitsfördernden Wirkungen der Gelbwurzel. Das Pulver der getrockneten Gelbwurzel (Kurkuma) ist einer der traditionellen und wesentlichen Bestandteile von Currypulver. Kurkuma ist daher als Bestandteil von Curry-Pulver weltweit ein weit verbreitetes natürliches Nahrungsmittel und wird auch als Lebensmittelfarbe weitreichend verwendet als Lebensmittelzusatzstoff E 100 zur Färbung von Nahrungsmitteln, z.B. Margarine, Teigwaren, Kartoffelflocken, Reis-Fertiggerichten, Konfitüre, Marmelade und Senf. Kurkuma wird seit 2500 Jahren traditionell in der indischen und chinesischen Medizin eingesetzt und häufig in der asiatischen Ernährung verwendet. Curcumin bzw. Kurkuma-Pulver wird in der traditionellen Medizin seit langem (z. B. Ayurveda) für seine Wirkungen geschätzt.

Heute beeindruckt Kurkuma die Wissenschaftler weltweit mit seinen vielseitigen Vorzügen (Entzündungshemmung, Krebschutz, Stimmungsaufhellung, Blutzucker- und Blutfettregulierend). Es liegt also nahe, Kurkuma auch der westlichen Welt als Nahrungsergänzung zugänglich zu machen. Das Problem ist, dass Kurkuma eine sehr geringe Bioverfügbarkeit besitzt. Der Wirkstoff Curcumin wird vom Darm schlecht aufgenommen und außerdem schnell verstoffwechselt. Dieses Problem wurde von Herstellern bisher nur zum Teil gelöst, indem man Resorption und Bioverfügbarkeit durch Bestandteile des Lecithins (Phospholipide) oder Extrakte aus schwarzem Pfeffer verwendet hat.

Super Bio-Curcumin® (BCM-95®) jedoch wird bis zu 7 Mal besser aufgenommen als konventionelle Curcuminprodukte. Der patentierte Herstellungsprozess dieses Produktes ermöglicht eine sehr effektive und kostengünstige Curcumin-Einnahme. Erreicht wird dies im Wesentlichen durch einen patentierten Vermahlungsprozess (Micronisierung) der Wurzel und die besondere Wirkstoffzusammensetzung von 86 % Curcuminoidkomplex mit 7-9 % essenziellen Ölen des Gelbwurzelrhizoms, welche eigene synergistische Wirkungen entfalten, die bei anderen Curcumaextrakten wegfallen! Auch den ätherischen Ölen können nachweislich verschiedene gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben werden, wie entzündungshemmende und antioxidative Aktivitäten, die weitgehend bekannt und klinisch untersucht sind.

Studien zeigen, dass nur eine Kapsel á 400mg Bio-Curcumin täglich den gleichen Curcumingehalt im Blut zeigt wie die Einnahme von 2500 bis 2800mg eines herkömmlichen Curcuminproduktes. Nicht genug damit, auch die Verweildauer im Blut beträgt etwa die doppelte Zeitspanne.

Da Kurkumin fettlöslich ist, kann es ohne jede Mühe die Blut-Gehirnbarriere überwinden. Jede Kapsel mit 400mg Bio-Curcumin® ist gleichzusetzen mit ca. 2700mg eines typischen 95%igen Curcumin Extraktes.

Mein Tipp: Curcuma entfaltet mit anderen Naturstoffen und Extrakten synergistische Effekte: Z.B. Weihrauchextract, Mariendistel, Artischocke, Krill Öl und OptiMSM.

► Entsäuern & entschlacken

Entsäuern: Ein gesunder Körper bevorzugt einen sauren pH-Wert im Magen, Dickdarm und Scheide, ein basisches Milieu benötigt er in Blut, Lymphe, Gallenflüssigkeit und Bindegewebe.

Die moderne Ernährung (Zucker, zu viel Kaffee, Brot und Fleisch, Teigwaren und Milchprodukte, zu wenig Obst und Gemüse) führt zu einer Übersäuerung, die oft der Anfang einer Leidenskette sein kann. Wenn Schleimhäute, Zellen, Muskeln und Blut zu sauer sind, versucht der Körper dies jahrelang zu kompensieren, indem er Basen bildende Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen z.B. aus Knochen und Zähnen heraus löst und zum abpuffern der Säure nutzt. Aus den abgepufferten Säuren entstehen Salze, die im Körper abgelagert werden und gesundheitliche Probleme im Bindegewebe, in den Gelenken und Nieren (-steine) verursachen können.

Die Mineralstoffe, die zum Säureausgleich benötigt werden, fehlen natürlich an anderer Stelle im Körper. Aus diesem Raubbau können sich Haarausfall, Karies, Osteoporose, brüchige Fingernägel und Bindegewebsschäden entwickeln.

Wie schaffen wir Abhilfe?

- Mit einem Entsäuerungsprogramm, in dem die Schlacken heraus gelöst und abtransportiert werden.
- Basenreiche Lebensmittel sind: Kartoffeln, Bananen und Dörrfrüchte wie Pflaumen, Äpfel, Birnen, Trauben, Grapefruit, Heidelbeeren, Avocado, Algen (Chlorella, Spirulina), Kohlsorten, Möhren, Linsen, Sprossen, Mandeln, Maronen. Sie führen zu keiner nennenswerten Säureproduktion und sind daher sehr gut in der Lage, den übersäuerten Organismus evtl. gemeinsam mit den in Kapseln zugeführten Mineralstoffen Magnesium, Calcium, Kalium wieder zu regulieren.

Die Nahrung sollte aber immer nur kurzzeitig hochbasisch sein und muss wegen der Ernährungsausgewogenheit im Wechsel mit säurebildenden Nahrungsmitteln ausgeglichen werden. Gesunde Säurebildner sind: Sprossen und Keimlinge, Nüsse, Walnüsse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Mais, Quinoa, Amaranth, Bio-Eier, Hanfprotein, Reisprotein. Zu den guten Säurebildnern gehören z.B. auch der Zuckeralkohol Xylitol („Birkenzucker“), Milchsauer vergorene rechtsdrehende Milchsäure und Xylitol führen im Dickdarm zur fermentativen Bildung des Krebshemmstoffs Butyrat und säuert effektiv das Dickdarmmilieu an, wodurch toxisches Ammoniak ausgeschieden und die Leber als zentrales Organ des Energie- und Säure-Basen-Haushalts entlastet werden kann. Ist der Leberstoffwechsel funktionsstüchtig, kann das Blut wieder Säuren aufnehmen und in die Leber zum oxidativen Abbau leiten.

Schlechte Säurebildner sind: Fleisch, Fisch und Milchprodukte aus konventioneller Landwirtschaft, alle zuckerhaltigen Produkte, Kaffee, Senf, Essig, Ketchup.

Bitte beachten Sie, dass Vitamin-D-Mangel zu Magnesium- und Kaliumverlusten führen kann! Empfehlung für einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt: Die Kombination der Produkte Multi Basis und Multi Mineral Basis.

Multi Basis*	2 x 1 Tablette
Mineral Complex	2-3 x 1 Kapsel
Basenpulver**	1 – 2 x 1 gestrichener Messlöffel

*B-Vitamine und Spurenelemente sind für einen reibungslosen Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel unerlässlich. Störungen führen hier zur Anhäufung saurer Stoffwechselprodukte. Kupfer, Eisen und B12 sind wichtig für den Hämoglobinpuffer.

Verschiedene Elemente puffern Säuren und/oder helfen dabei

Säuren auszuscheiden: Kalium, Magnesium, Natrium (als citrat- und -bicarbonat!), Mangan, Zink, Kupfer und Eisen. Diese werden benötigt, um die Mechanismen des Körpers, die den Säure-Basen-Haushalt steuern, instand zu halten, wie z. B. den Kaliumhaushalt der Zellen, das zinkhaltige Enzym Carboanhydrase, die manganhaltige Pyruvat-Carboxylase. Magnesium ist bei den Mineralstoffen meist das schwächste Glied der Kette. Stress erhöht den Magnesiumbedarf, den Muskeltonus und erhöht hierüber die Bildung saurer Stoffwechselprodukte (vor allem Milchsäure). Magnesium erhöht die Mitochondriendichte und reduziert einen permanent erhöhten Muskeltonus, bei dem ebenfalls Stoffwechselabfälle wie Ammoniak anfallen.

**Eine gute Verdauung ist das A und O für eine gute Darmflora. Eine Gabe von Basenpulvern, die ausschließlich auf Carbonaten basiert, beeinträchtigt eventuell die Eiweißverdauung und fördert eine Fäulnisflora, die u.a. zu einer Ammoniakbelastung führt.

Entschlacken: Die Summe der Ablagerungen im Darm, Fett-, Bindegewebe und Blutgefäßen wird in naturheilkundlichen Kreisen unter dem Begriff „Schlacken“ zusammengefasst. Somit umfasst eine „Entschlackungskur“ Maßnahmen, die der Reinigung des Dickdarms von Ablagerungen, des Bindegewebes von „Stoffwechselabfällen“ und der Blutgefäße von Calcium-, Fibrin- und Cholesterinablagerungen dienen können.

Bei diesen „Schlacken“ handelt es sich also um teilweise Jahrzehnte alte Ablagerungen, die aufgrund schlechter Ernährung und bewegungsarmer Lebensweise entstanden sind. Diese den Körper belastenden Substanzen entstehen hauptsächlich während der Verdauung ungesunder Nahrung, gelangen aber auch aus Umwelt- und Giftbelastungen in den Organismus. Dort werden sie unter anderem im Bindegewebe eingelagert. Den „Schlacken“ können aber auch die Ergebnisse von bestimmten Stoffwechselstörungen, nämlich Blasensteine, Nierensteine, Gallensteine, Harnsäurekristalle und letztendlich auch die reichlichen Fetteinlagerungen zugeordnet werden.

Verzichten Sie für 4 Wochen auf Fleisch und Milchprodukte (mit Ausnahme von Butter, Ghee oder Molkeprotein).

Essen Sie vermehrt milchsauer vergorene Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs (Brottrunk, Sauerkraut, Kimchi) und verwenden Sie ein probiotisches Bakterienprodukt (z.B. EifelSan Darm Pro)

Fasten Sie an zwei Tagen pro Woche. Sie können bis zu 500 Kalorien in Form von Gemüsesäften und Kräutertees, die mit Honig oder Xylitol gesüßt werden, zuführen.

Des Weiteren können zu Entschlackung folgende Produkte verwendet werden:

Leber/Darm

Mariendistel + Curcuma + Artischocke 2 x 1 Kps
Chlorella 2 x 3 Tabl.

Gefäße: Nattozym 2 x 1 Kps.

Damit die durch Basen gelösten Schlacken abtransportiert werden können, sollte täglich mind. 2 Liter Flüssigkeit getrunken werden, idealerweise 1,5 l bis 15 Uhr, damit Herz und Kreislauf nicht in der Nacht mit zu großen Flüssigkeitsmengen belastet werden.

Hilfreiche Kräutertees aus Ihrer Apotheke: Leicht entwässernde Kräuter schwemmen die durch Basenpulver und bewusste Ernährung abgebauten Schlackenstoffe auf natürliche Weise aus und entlasten so den Körper nachhaltig. Mit Zinnkraut, Birke, Löwenzahnblatt und Maisbart hat man eine gute Grundmischung, die für Jedermann richtig ist. Diesen 4 basischen Tees kann man individuell weitere Kräuter beifügen,

je nachdem, ob es besondere Bedürfnisse gibt: Bluthochdruck, Wechseljahre, Haut, Gelenke, Ihr Apotheker kann Sie hier gut beraten.

► Bor für gesunde Knochen, Zähne & Gelenke

Bor ist vermutlich ein lebensnotwendiges Spurenelement, das vielen Vitaminen (D3) und Hormonen erst zur vollen Wirksamkeit verhilft. Es ermöglicht die Zellreparatur über Flavonoid-Borinsäuren. In unseren Knochen ist Bor 5 Mal so hoch konzentriert wie im Blut und im übrigen Körper und greift hier offensichtlich auch in den Calciumstoffwechsel ein, ist also mitverantwortlich für Osteoporose, aber auch für die Bildung von Immunzellen im Knochenmark. Es ist - zusammen mit Calcium - verantwortlich für die Stabilität der Zellwände und deshalb wirksam bei der Heilung von Wunden, Geschwüren und besonders der Neurodermitis durch seine zusätzliche antiallergische Komponente. Borwasser wurde von vielen Generationen als Augenheilmittel verwandt; heute weiß man, dass diese Wirkung durch die Komplexbildung der Hyaluronsäure des Auges mit Bor zustande kommt, wodurch das Bindegewebe und die Kapillarwände wieder stabilisiert werden. Bormangel kann verschiedene Ursachen haben: Zum einen haben unbiologisches Obst und Gemüse nur einen geringen Borgehalt, zum anderen benötigt unser Körper durch die starken Giftbelastungen eine erhöhte Zufuhr von Bor. Ungesunde Garmethoden reduzieren zudem die Verfügbarkeit von Bor in der Nahrung. Das Kochwasser von Gemüse enthält einen Großteil der Mineralien, wird aber Zuhause und bei industrieller Verarbeitung oft weg geschüttet. Phytinsäure in Backwaren, Getreide und gekochten Hülsenfrüchten kann die Verfügbarkeit stark einschränken. Zu den borhaltigen Lebensmitteln gehören unter anderem Nüsse, Trauben, Trockenobst und Avokados.

Ein Bormangel in Kombination mit Magnesium- und Vitamin K2-Mangel ist für Knochen und Zähne besonders schädlich. Bormangel führt vermutlich auch zu einer Hyperaktivität der Nebenschilddrüsen. Hierdurch wird vermehrt Calcium aus den Knochen und Zähnen freigesetzt, wodurch der Calciumspiegel im Blut ansteigt. Hierdurch werden möglicherweise auch Arthrose- und Arthritisformen sowie Osteoporose und Zahnschäden gefördert. Epidemiologische Studien weisen darauf hin, dass in den Regionen, in denen der Verzehr von Bor geringer oder gleich 1 mg ist, das Auftreten von Arthritis auf 20 bis 70% geschätzt wird, im Gegensatz zu 0 bis 10% in den Regionen, in denen der Verzehr von Bor zwischen 3 und 10 mg liegt. Eine tägliche Supplementation mit 6 mg Bor hat die subjektiven Symptome (Schmerz, Amplitude der Bewegungen) bei 50% der Versuchspersonen, im Gegensatz zu 10% der Personen unter Placeboeffekt, gelindert.

Mein Tipp: Bor energetisiert von EifelSan. Wirkstoffe wie Vitamin K2 (MenQ7), Silicium, Magnesium und Vitamin D3 wirken mit Bor synergistisch zusammen.

Quelle: „Bor in Biologie, Medizin und Pharmacie“ W. Klieger, Springer Verlag Rainer Fischer, Sinzheim

Referent: Ralph Schnitzler, Präventologe®, Orthomolekulartherapeut (GOMM), Fachautor, Referent Kongresse

Der Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat ein fundiertes Wissen über den sinnvollen Einsatz von Vitaminen, Vitaminoiden, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren, sekundären Pflanzenstoffen etc. erwerben wollen. Es wird praxisrelevantes Wissen zum präventiven Einfluss von Vitalstoffen auf den Stoffwechsel, Hormon-, Herzkreislauf-, Immun- und Nervensystem vermittelt. Hierbei wird dieses Wissen allgemeinverständlich und praxisbezogen vermittelt.

• **Kurskosten:** 280 €, - incl.

ausführlichem Kursscript, Snackpausen u. Getränken

• **Teilnehmerzahl:** mindestens 10, maximal 25 Personen

• **Termin:** 12./13. September 2015, Sa 10.00 – 18.00 Uhr, So 9.00 – 17.00 Uhr

Tagungshotel in München: wird noch bekannt gegeben
Verbindliche Anmeldung bis zum 6. August 2015 (!) **per email**
an mail@eifelsan.com, Fax an +49 (0)3222-2448150 oder
+31 (0)4554 32626

Veranstalter: www.nahrungswissen.net GmbH,
Hübelweg 21, 4465 Hemmiken/Schweiz

► **Creatin, Vitamin D3 & der gestörte Mineralhaushalt**

Ein Vitamin D3 Mangel führt zu Störungen im Mineralstoffhaushalt. Ein Defizit des Sonnenvitamins fördert zusammen mit einem übermäßigem Konsum von tierischem Eiweiß (insbesondere über Kuhmilchprodukte) die Freisetzung von Calcium aus den Knochengewebe. Calcium wird hier vermehrt in die Zellen transportiert, was auf Dauer schädlich ist, denn es kommt zur vermehrten Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen und Störungen des Energiestoffwechsels in den Mitochondrien. Der hieraus resultierende Energiemangel verschärft die Situation, denn der Abtransport des überschüssigen Calciums aus der Zelle ist ein Energie abhängiger Prozess. In der weiteren Folge kommt es zu intrazellulären Magnesium- und Kaliumdefiziten! Zum Ausgleich dieser Mineralstoffdysbalancen benötigen wir also nicht nur Magnesium, Calcium und Kalium, sondern auch Vitamin D3!

Darüber hinaus gibt es Untersuchungen die darauf hinweisen, dass u.a. auch das Spurenelement Bor, Vitamin K2 (besonders als MenaQ7!) und die körpereigene Vitaminoid Taurin und Creatin dazu beizutragen Calcium nur dahin zu transportieren wo es benötigt wird. So konnte gezeigt werden, das Creatin vor einer Überladung der Zellen mit Calcium schützt. Der in Sportlerkreisen vor allem als zusätzlicher "Muskeltreibstoff" bekannte Wirkstoff Creatin ist ein Tripeptid bestehend aus drei Aminosäuren: Arginin, Glycin und Methionin, für dessen Bildung im Körper u.a. Auch die Vitamine B6, B12 und Folsäure benötigt werden. Creatin hat au.a. auch positive Effekte auf Nervensystem, Immunsystem und Haut. Taurin hält Kalium und Magnesium in der Zelle, und verhindert übermäßige Natriumeinstrom und spielt hierdurch eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel der Herzmuskelzellen.

Tipp für „Sparfuchse“:

Creatin (mind. haltbar bis Ende Mai!) - 10%

Darüber hinaus trägt Taurin zur Regulation des intrazellulären Kalziumspiegels bei und schützt so auch den Herzmuskel vor Störungen der intrazellulären Kalziumhomöostase, die ihrerseits das Absterben von Zellen und daraus resultierende Herzmuskelschädigungen hervorrufen können.

Wissenschaftler am Schweizer Institut für Zellbiologie fanden heraus, dass sich Creatin erfolgreich zur begleitenden Behandlung bei der Heilung von Knochenbrüchen und der Behandlung von Osteoporose einsetzen lässt. Basierend auf der von ihnen durchgeführten In-Vivo Studie kamen sie zu dem Schluss, dass Creatin die Aktivität alkalischer Phosphate signifikant verstärkt. Creatin erhöht die Zellenergie, welche bei der Knochenregeneration eine wichtige Rolle spielt, ist wichtig für die Knochenentwicklung und Erhaltung und steht deshalb auch in direktem Zusammenhang mit Osteoporose. Wie allgemein bekannt ist, verbessert Creatin die zelluläre Energieproduktion. Die Forscher stellten hierbei eine direkte Verbindung zur Knochenentwicklung her. Über die Bestimmung des Risikofaktors Homocystein lässt sich auch ein Creatin- und Taurindefizit ableiten. Erhöhte Homocysteinwerte werden auch mit Osteoporose in Verbindung gebracht, weil es bei erhöhten Homocysteinwerten zu einer mangelhaften Quervernetzung der Kollagenfasern kommt. Hohe Homocystein-Spiegel erhöhten das Frakturrisiko um das 1,9- bzw. 4-fache!

Quellen: Gerber, I. Gwynn, I, Alini, M and Wallimann, T. Stimulatory effects of creatine on metabolic activity, differentiation and mineralization of primary osteoblast-like cells in monolayer and micromass cell cultures. *European Cells and materials* vol 10, 2005 (pages 8-22)

McLean RR, Jacques PF, Selhub J, Fredman L, Tucker KL,

Samelson EJ, Kiel DP, Cupples LA, Hannan MT. Plasma B vitamins, homocysteine and their relation with bone loss and hip fracture in elderly men and women. *J Clin Endocrinol Metab* 2008, 93(6).2206-12.

www.praeventivmedizinberlin.de/files/KM5_10_Loeffler_oW.pdf

Mein Tipp: bei Verdacht auf Mineralstoffdefiziten: Wenn Sie von Mineralstoffen profitieren wollen starten Sie mit Magnesium (täglich 8-10 mg je Kg Körpergewicht) und nehmen Sie 6-8 Wochen später Calcium (500 – 1000 mg). Wer viel Sport treibt und zu wenig pflanzliche Lebensmittel als Kaliumspender verzehrt kann zusätzlich Kalium als Kaliumcitrat (300-500 mg) substituieren. Insbesondere Personen, die mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben, sollten vor einer hoch dosierten Mineralstoffaufnahme ihren Vitamin-D3- und ihren Homocysteinspiegel bestimmen lassen!

Empfehlenswerte Produkte – z.B. von EifelSan: Magnesium Plus, Austerncalcium, B-Complex Activ, Vitamin-D-3- Tropfen, Kalium Citrat und kurmäßig Creatin-Monohydrat Pulver.

► **Magnesium reduziert Hitzewallungen**

Auf der Suche nach einem nebenwirkungsarmen Mittel gegen menopausale Hitzewallungen stießen US-amerikanische Wissenschaftler auf Magnesium.

An einer Pilotstudie nahmen 27 Frauen zwischen 33 und 78 Jahren teil, die nach der Therapie eines Mammakarzinoms seit mindestens einem Monat unter Hitzewallungen litten. Acht erhielten Tamoxifen, neun Aromataseinhibitoren und 14 Antidepressiva. Die erste Studienwoche diente der Beobachtung der Symptome. Danach nahmen die Frauen allabendlich 400 mg Magnesiumoxid ein. Bei 17 Frauen wurde die Dosis nach 2 Wochen auf 2 x täglich 400 mg erhöht, weil sich bis dato keine zufriedenstellende Reduktion der Beschwerden gezeigt hatte. Nach vier Wochen Behandlungsdauer hatte sich die Häufigkeit der Hitzewallungen von im Mittel 52,2 pro Woche auf 27,7 verringert. Der Gesamtscore, der sich aus Frequenz und Intensität der Anfälle in einer Woche zusammensetzte, ging von 109,8 auf 47,8 zurück. Bei drei Viertel der Frauen verbesserte sich der Score um mehr als 25%, bei mehr als der Hälfte um mindestens 50%.

Eine signifikante Steigerung der allgemeinen Lebensqualität konnten die Autoren während der 4-wöchigen Behandlung nicht verzeichnen. Allerdings fand sich ein signifikanter Rückgang bei Müdigkeit (-25%), Stress aufgrund von Hitzewallungen (-27%) und übermäßigem Schwitzen (-49%).

Die Nebenwirkungsrate der Supplementierung war gering. Es kamen zwei Therapieabbrüche wegen Migräne bzw. Übelkeit und ein Fall von leichtem Durchfall vor.

Auf welchem Weg das Magnesium die Hitzewallungen reduziert, ist bisher unbekannt. Möglicherweise beeinflusst es das Serotonin-Noradrenalin-Gleichgewicht im Gehirn, das bei der Entstehung von Hitzewallungen eine Rolle spielt.

Bitte beachten Sie, dass Personen mit Blutgruppe 0 und hohen Stressbelastungen oder beides (!) einen besonders hohen Magnesiumbedarf haben und ohne optimale Vitamin-D-Spiegel keine optimale Magnesiumaufnahme in die Zelle stattfindet!

Auch die Inhaltsstoffe der Traubensilberkerze (Cimicifuga), Vitamin C, Polyphenole, Selen, Vitamin E und frisch geschroteter Leinsamen können zur Linderung von Hitzewallungen beitragen. Die Wirkung der Traubensilberkerze auf Hitzewallungen ist unter Experten aber umstritten, weil einige Studien keinen derartigen Effekt zeigen konnten. Neuere Untersuchungen zeigen, dass in diesen Fällen die Dosierung der verwendeten Produkte zu niedrig war.

Quelle: Park H et al.: A pilot phase II trial of magnesium supplements to reduce menopausal hot flashes in breast cancer patients, Zeitschrift: SUPPORTIVE CARE IN CANCER, Ausgabe 19 (2011), Seiten: 859-863

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