

In dieser Ausgabe:

- Aktiviertes Q10 (Ubiquinol) schützt das Herz und senkt Risikofaktor für oxidativen Stress
- NEU bei EifelSan: Q10 Ubiquinol 50 mg
- Nährstoff-Timing mit Austerncalcium + Magnesium
- Mangelerscheinungen bei Studentinnen
- Die kindliche Darmflora
- Probiotika für eine gesunde Mundflora
- „Phytamine“ aus Beeren & Co
- Ausbildung VitalstoffberaterIn 2015
- Weihrauch schützt vor Bindegewebsschäden durch Entzündungen

► Aktiviertes Q10 (Ubiquinol) schützt das Herz und senkt Risikofaktor für oxidativen Stress

Eine Erhöhung des Enzyms Gamma-GT spricht für Alkoholkonsum am Vorabend. Das weiß jeder Medizinstudent. Wer daraus allerdings ableitet, dass eine isolierte Gamma-GT-Erhöhung ohne Alkohol auf einen krankhaften Prozess in der Leber deutet, liegt falsch. Trotzdem sollte der Befund nicht ignoriert werden. GGT kommt auch im Magen, der Lunge, dem Pankreas, der Niere und vielen anderen Organen vor. Trotzdem ist eine isolierte Gamma-GT-Erhöhung für die Betroffenen eine schlechte Nachricht. In einer 2012 publizierten Studie war das Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben bei isolierter Erhöhung der Gamma-GT um bis zu 65 % erhöht (J Hepatol 2012, online 11. Juli). Der Zusammenhang zwischen Herz und Gamma-GT könnte in zellulären Oxidationsprozessen zu suchen sein: Gamma-GT ist ein Marker für oxidativen Stress und hängt auf diese Weise mit dem kardiovaskulären Risiko zusammen. Eine Untersuchung aus dem Jahr 2014 an der Christian Albrechts University Kiel, konnte zeigen, dass 150 mg Coenzym Q10 in seiner sogenannten reduzierten (und damit aktivsten) Form – Ubiquinol (!) - den GGT-Spiegel und hierüber den oxidativen Stress, bereits nach 14 Tagen deutlich senkt!

Da Ubiquinol die Herzfunktion stärken kann, können auch Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen von einer ergänzenden Ubiquinol-Versorgung profitieren. Besonders wichtig kann Ubiquinol für Menschen sein, die Cholesterinsenker einnehmen, da diese die körpereigene Produktion von Ubiquinol Q10 zusätzlich hemmen können. Eine Ubiquinol-Ergänzung ist auch bei erhöhtem oxidativem Stress durch Sport, unausgewogene Ernährung, Alltagsbelastungen, Alkoholkonsum, Zigarettenkonsum und der Einnahme von Biphosphonaten (gegen Osteoporose) sinnvoll.

Im Gefäßsystem von Bluthochdruckpatienten findet sich als ursächlicher Faktor der endothelialen Dysfunktion häufig erhöhter oxidativer Stress (Imbalance zwischen prooxidativen und antioxidativen Faktoren). Die antihypertensive Wirkung von Coenzym Q10 wird den neueren wissenschaftlichen Studien zufolge v. a. über eine Optimierung der Endothelfunktion durch antioxidative Protektion der Endothelzellen und Optimierung der NO-Synthese erreicht. In zahlreichen Studien konnte diese antihypertensive Wirkung von Coenzym Q10 belegt werden. Aufgrund des antioxidativen Wirkmechanismus ist der Einsatz der reduzierten Form des Coenzym Q10 (Ubiquinol) dabei vorzuziehen.

Quellen: Onur S, Niklowitz P, et al: „Ubiquinol (Q10H2) reduces gamma glutamyltransferase (GGT) as a marker of oxidative stress in humans,“ BMC Res Notes 2014 Jul 4; 7(1): 427.

Kizaki K, Terada T, Arikawa H, Tajima T, Imai H, Takahashi T, Era S.: „Effect of reduced coenzyme Q10 (ubiquinol) supplementation on blood pressure and muscle damage during kendo training camp: a double-blind, randomized controlled study.“ J Sports Med Phys Fitness. 2014 Nov 4.

► NEU bei EifelSan: Q10 Ubiquinol 50 mg

Jede Kapsel enthält 50 mg Ubiquinol (Kaneka QH™ aktivierte Form von Q10). Ubiquinol ist Coenzym Q10, das bereits aktiviert wurde und daher eine besonders hohe biologische Aktivität aufweist. Erst nach Aufnahme wird die üblicherweise in Nahrungsergänzungen verwendete (und natürlich auch im Körper vorkommende) Q10-Form Ubichinon/Ubiquinon größtenteils in die aktive Form Ubiquinol umgewandelt. Hierfür benötigt der Körper das Coenzym NADH welches aus Vitamin B3 gebildet wird. Ubiquinol wirkt bis zu 5 x besser als Ubichinon, eignet sich besonders für Personen mit niedrigen Q10-Spiegeln und gleichzeitig erhöhtem Oxidativen Stress im Körper. Bevor der Körper das Coenzym Q10 verwerten kann, muss es in seine bioaktive Form (Ubiquinol) umgewandelt werden. Führt man dem Körper direkt Ubiquinol zu, wird der Umwandlungsprozess überflüssig. Ubiquinol, das aktivierte Q10, steht dem Organismus sofort zur Verfügung.

Die wichtigsten Vorteile von Ubiquinol

- verlangsamt den natürlichen Alterungsprozess
- unterstützt die Funktionen des Herzmuskelgewebes
- außergewöhnliche antioxidative Eigenschaften
- stärkt das Herz und die Blutgefäße
- fördert die Energieerzeugung auf der zellularen Ebene
- für den Erhalt eines starken Zellstoffwechsels

► Nährstoff-Timing mit Austerncalcium + Magnesium

Die mittlere Schicht der Austernschalen (Ostracum) ist eine hervorragende natürliche Calciumquelle. Das darin enthaltene Calciumcarbonat wird über einen längeren Zeitraum hinweg freigesetzt. Hierdurch lässt sich im Blut ein konstanter und höherer Calciumspiegel erreichen und gleichzeitig wird die Aufnahme des schnell resorbierbaren Magnesiums nicht beeinträchtigt! Austernschalen enthalten außer Calcium und Magnesium weitere wichtige Mineralen (Kupfer, Mangan, Silizium und Zink) aus dem Meer. Die Kleine Brennnessel (Urtica urens) ist ein weiterer Lieferant von Silicium. Austerncalcium + Magnesium ist eine Formel die auf den Bewegungsapparat abzielt. Sie liefert unter anderem Calcium und Magnesium im richtigen Verhältnis für den Erhalt stabiler Knochen, gesunder Gelenke und festen Zähnen. Neben Austerncalcium und extra Magnesium als Magnesiumbisglycinat enthält die Formel Urtica urens (Brennnessel). Brennnesseln sind reich an unterschiedlichen Mineralsalzen die ebenfalls positiv auf den Bewegungsapparat wirken.

Calcium trägt bei

1. zum normalen Knochenstoffwechsel
2. zur normalen Blutgerinnung u. Muskelfunktion
3. zum normalen Energiestoffwechsel
4. zur normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen
5. zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen
6. Calcium hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung und 7. wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt.

Magnesium

1. hat eine Funktion bei der Zellteilung,
2. es trägt bei zur Erhaltung normaler Zähne und Knochen
3. und des Elektrolytgleichgewichtes,
4. zur normalen psychischen und Funktion des Nervensystems,
5. zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung,
6. zu einem normalen Energiestoffwechsel und Muskelfunktion,
7. trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei.

► Studentinnen leiden unter Mangelercheinungen

Überraschende Ergebnisse bei einer Gruppe, die es eigentlich besser wissen müsste...

Obwohl Studentinnen jung, gebildet und gesundheitsbewusst sind, deckten Biologen der Universität Sydney (Australien) bei dieser für die Forschung bisher eher uninteressanten und scheinbar gesunden Gruppe Frauen einen kaum vermuteten, gravierenden Mangel an Mikronährstoffen auf.

Einer der Hauptgründe scheint zu sein, dass Studentinnen auf nährstoffreiches Fleisch verzichten, auch auf Geflügel. Trotz guter Figur streben sie auf Grund des großen gesellschaftlichen Druckes einen niedrigeren Body Mass Index an und wiederholen Diäten.

Bei 44% der Frauen wurde Eisenmangel in verschiedenen Ausprägungen festgestellt. Jeder neunten Studentin fehlte das Vitamin B12, bei gleichzeitig sehr hohen Werten für Homocystein, einer Aminosäure, die in starker Konzentration Blutgefäße und Nerven schädigen kann.

Zwei von 100 hatten einen Folsäuremangel – das ist zwar eine niedrige Anzahl, aber dieses Defizit würde bei Eintritt einer Schwangerschaft unausweichlich zu einer katastrophalen Störung der ersten Entwicklungsstufe des Nervensystems führen. 23% der Frauen hatten zu wenig von dem wichtigen Spurenelement Kupfer, 33 der 308 Probanden versorgten ihren Körper nur mangelhaft mit Selen, was zu einer Reihe von Beschwerden führen kann. Selen ist ein wichtiger Radikale-Fänger.

► Die kindliche Darmflora

Die Darmflora bei Babys und Kleinkindern unterscheidet sich von der Darmflora Erwachsener. Der Verdauungstrakt eines Neugeborenen ist steril. Nach der Geburt nimmt die Menge der Bakterien schnell zu. Diese Bakterien stammen aus verschiedenen Quellen der Umwelt. So bekommt der Säugling beim Austritt aus dem Geburtskanal die Bakterien mit, die aus der Vaginalflora der Mutter stammen und oft zusammen mit Candida oder anderen Pilzen übertragen werden. Wird das Kind gestillt, erhält es zusätzlich Bakterien über die Muttermilch. Die Darmflora besteht bei gesunden Babys, die gestillt werden zu Beginn vor allem aus Bifidobacterium Infantis. Im Laufe der Zeit gesellen sich andere Bifidobakterien und noch später Lactobacillen dazu.

Aber auch bei gestillten Babys zeigt sich eine qualitative Verschlechterung der Darmflora. Deutsche Untersuchungen zeigen, dass sowohl Qualität als auch Quantität der Darmflora gestillter Babys momentan vergleichbar ist mit der von Flaschenkindern der 60er Jahre. Gründe dafür:

Kaiserschnitte (verhindern den notwendigen Erstkontakt mit der mütterlichen Vaginalflora)

zu viel industriell verarbeitete Nahrung

Behandlung der Mutter mit Antibiotika stören die Darm- und Vaginalflora

Das „Stillen der Babys“ mit Zuckerlösung (!) in vielen Krankenhäusern üblich! schädigt die jungfräuliche Darmschleimhaut und den Teil des dort ansässigen Immunsystems (Peyersche Plaques).

Der Mangel an freundlichen Darmbakterien kann bei Säuglingen zu verschiedenen Krankheitssymptomen wie allergischen Hautreaktionen, Koliken und – da letztere höchst unangenehm sind – zu kräftigem, oft stundenlangem Geschrei führen. Erwachsene reagieren auf eine gestörte Darmflora mit Reizdarmsyndrom, Durchfall, Harnwegsinfektionen, der Neigung

zu Pilzbefall und vielen anderen gesundheitlichen Problemen. Probiotika(1) können hier – wie immer mehr Studien beweisen – dauerhaft Abhilfe schaffen.

Inzwischen existieren Beweise aus zahlreichen Studien, wonach probiotische Rezepturen (z.B. mit Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium Infantis, Lactobacillus Acidophilus und Streptococcus thermophiles) dabei helfen können, die kindliche Darmflora wieder so zu regenerieren und somit krankhaften Erscheinungen wie Durchfall, Hautentzündungen, Allergien sowie Koliken bei Kindern der Boden entzogen wird. So kann z.B. die Zugabe von Lactobacillus Acidophilus und Bifidobacterium Lactis die Immunantwort sowie die respiratorischen Symptome bei Kindern mit Birkenpollenallergie verbessern.

Mein Tipp: Darm Pro Kids von EifelSan mit 4 kindlichen Milchsäurestämmen – demnächst verfügbar

Beim Verzehr von Pre- oder Probiotika, können anfänglich (maximal 1 Woche) erhöhte Gasbildung, Krämpfe, Diarrhö und vermehrtes Aufstoßen auftreten. Dies sind Zeichen für den fermentativen Umstellungsprozess, der durch die Bakterien eingeleitet wird. In diesem Fall sollte das Probiotikum zunächst durch die Mutter über die Muttermilch verabreicht werden. Des Weiteren können die Bakterien in Wasser aktiviert und dann zur Benetzung der Brustwarzen oder des Schnullers verwendet werden.

► Probiotika für eine gesunde Mundflora

Über 600 Spezies von Bakterien und Hefen haben unsere Zähne, unsere Zunge und unser Zahnfleisch als Aufenthaltsort ausgewählt. Vernachlässigte Zahnpflege, zuckerreiche Ernährung, gewisse Tabletten (Antibiotika, Corticoide und Verhütungsmittel), Rauchen sowie Alkoholexzesse beeinträchtigen das empfindliche Ökosystem des Mundes und stören leicht das anfällige Gleichgewicht dieses Umfeldes. Die unerwünschten Bakterien besiedeln die Zungenfurchen und dringen somit in den tiefen Raum zwischen den Papillen ein. Gleichzeitig entsteht eine feine Schicht von schädlichen Keimen auf dem Zahnschmelz, rund um die Implantate, unter den „Brücken“ und hinten in den kleinen Höhlen zwischen dem Zahn und dem Zahnfleisch. Die von den Bakterien erzeugten Substanzen lösen widerliche Gerüche aus. Ein klebriger Film aus Bakterien, Säuren, Toxinen und Partikeln zersetzter Nahrung fördert das Auftreten von Karies und trägt zu einem stärkeren üblen Mundgeruch bei. Indem sie die Nahrungsüberreste entsorgen, reduzieren die antimikrobiellen „Mundreiniger“ bzw. die mechanischen Vorgänge (sich die Zähne putzen, sich die Zunge kratzen, ein Kaugummi kauen) schnell die Anzahl an schlechten Bakterien. Jedoch bevölkern diese schädlichen Keime kurz danach wieder unseren Mund.

Zusammen mit einer einwandfreien Mund-Zahn-Hygiene stellen einige Probiotika das gesunde Gleichgewicht der Mundflora wieder her, hemmen das Wachstum von schädlichen Bakterien im Mund, verringern die Demineralisation von Zahnschmelz, verhindern die Entwicklung von Zahnbelag, Karies, Gingivitis und Parodontitis, bekämpfen schlechten Atem, lindern chronische Entzündungen, stärken die natürlichen Abwehrkräfte und schützen vor Infektionen im Hals, Ohren und Nasennebenhöhlen.

Mein Tipp für eine gesunde Mund- und Darmflora:

Darm Pro 15 Pure Pulver ...

- enthält 15 verschiedene probiotische Stämme in hoher Konzentration
- enthält den prebiotischen Ballaststoff Inulin
- hilft bei Aufbau und der Stabilisierung des Immunsystems
- fördert eine gute Darmfunktion und eine ausgewogene Darmflora
- verbessert die Mundflora*
- schützt vor Karies*
- verbessert die Vaginalflora
- ist Garantiert frei von Soja, Hefe, Gluten, Lactose, zugeführter Saccharose, Gelatine, tierischen Substanzen, Konservierungsstoffen und synthetischen Farb-, Duft- und Geschmacksstoffen.

*Lactobacillus paracasei und Lactobacillus salivarius wirken Karies entgegen und verbessern zusammen mit L. fermentum, L. plantarum, L. reuteri und L. rhamnosus das Milieu im Mund.

► „Phytamine“ aus Beeren & Co

Acai-Beeren werden als wahre Wunderfrüchte angepriesen, denn sie sollen schlank machen und gegen Falten helfen. Den Beeren-Boom löste US-Talk-Lady Oprah Winfrey aus. Sie stellte Acai in ihrer Sendung vor, mit dem Hinweis, dass die Beeren, Dank der vielen Antioxidantien, dazu verhelfen jünger auszusehen. Auf den ersten Blick sehen sie ein bisschen aus wie Heidelbeeren. Allerdings enthalten Heidelbeeren, Sauerkirschen und Rotwein noch mehr Antioxidantien. Freie Radikale, die die Zellen angreifen und für Falten sorgen können, werden von diesen abgefangen. Außerdem sollen Acai-Beeren den Stoffwechsel ankurbeln und so die Kilos schmelzen lassen. Wissenschaftlich bewiesen ist das jedoch nicht.

Bei Grünem Tee sieht das schon anders aus! Wir können hier in Europa auf eine große Auswahl von „Superfrüchten“ und daraus hergestellten Produkten zurückgreifen. Grundsätzlich können hier alle in Europa vorkommenden Beerenfrüchte und deren Produkte empfohlen werden. Heidelbeeren, Aroniabeeren und Holunderbeeren gehören hier zu den wertvollsten.

Polyphenole, Anthocyane und Flavonoide aus Beerenfrüchten fördern den Schutz von Blutgefäßen, Nerven- und Immunsystem.

Mein Tipp: Weitere effektive Lieferanten für diese pflanzlichen Antioxidantien sind Holundersaft, Grüner Tee mit Zitronensaft, dunkle Herrensokolade (mind. 70% Kakao / 20-30 g tägl.), Bienenpropolis, Walnüsse, Sauerkirschen, Granatäpfel und Cystus Tee.

Eine Kombination von hoch dosierten Heidelbeerextract und Traubenkernextract finden Sie z.B. in dem EifelSan Produkt Eyewise. Von deren zellschützenden Inhaltsstoffen (Flavonoide, Anthocyane, Polyphenole) profitieren natürlich alle Zellen (nicht nur die Augen!). Weitere „Phytaminbomben“ von EifelSan sind z.B. OPC Plus Acerola und Flavoxan.

► Ausbildung VitalstoffberaterIn 2015

Ausbildung zum/zur Vitalstoffberater/in München, 12./13. September 2015 (Sa+So)
Anmeldungsformular und Kursinhalte auf Anfrage
Anmeldung bis zum 6. August 2015 per email an info@nahrungswissen.net, Fax an +49 (0)3222-2448150 oder +31 (0)4554 32626

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 und therapeutischen Einfluss dieser Substanzen auf den Stoffwechsel, Hormon-, Herzkreislauf-, Immun- und Nervensystem vermittelt. Hierbei wird dieses Wissen allgemeinverständlich und praxisbezogen vermittelt.

- Kurskosten: 280 €,- (incl. Kursscript, Snackpausen u. Getränke)
- Teilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 25 Personen
- Termin: 12.-13. September 2015, Sa 10.00 – 18.00 Uhr, So 9.00 – 17.00 Uhr

► Weihrauch schützt vor Bindegewebsschäden durch Entzündungen

Eine überschießende Bildung bestimmter Gewebshormone, die auch als Prostaglandine, Leukotriene und Eikosanoide bezeichnet werden, ist an der Entstehung allergischer und entzündlicher Reaktionen beteiligt. Verschiedene Lebensmittel enthalten Omega-3-Fettsäuren und bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Flavonoide aus Obst und Triterpenoide (z.B. aus Oliven

oder Pistazien). Diese können vor einer überschießenden Bildung Entzündung fördernder Gewebshormone schützen.

Weihrauchharz ist reich an Tripernoïden (auch: Boswelliasäuren) und wird schon seit Jahrhunderten zum Räuchern und auch in den arabischen Ländern zum Kochen verwendet. Der Indische Weihrauchbaum (Boswellia serrata) gehört zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen überhaupt. Weihrauch ist für seine wohltuende gesundheitsfördernde Wirkung in vielen Bereichen bekannt. Das Harz des indischen Weihrauchs (Boswellia serrata) enthält besonders hohe Konzentrationen an therapeutisch wirksamen Beta-Boswelliasäuren. Diese sind natürliche CatG Inhibitoren: Catepepsin G ist ein eiweißspaltendes Enzym (verwand mit Elastase und Chymotrypsin) und wird im Rahmen des Entzündungsgeschehens von Neutrophilen Granulozyten freigesetzt. Durch Beta-Boswelliasäuren wird die von Catepepsin G und zum Teil auch die von der Arachidonsäure ausgehende Schmerz- und Entzündungskaskade ohne nennenswerte Nebenwirkungen unterbrochen. Auch bei Langzeiteinnahme von Extrakten aus Boswellia serata wirken diese gleichbleibend gut. Anwendungsgebiete für Extrakte aus Boswellia Serata sind chronisch-entzündliche und allergischen Erkrankungen (z.B. Osteoarthritis und Asthma bronchiale). Mögliche therapeutische Anwendungen für β -Boswelliasäuren als natürliche CatG Inhibitoren sind: Asthma, Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Emphyseme, Rheumatoide Arthritis, degenerative Prozesse der Bandscheiben, Psoriasis und Neurodermitis. In der der traditionellen persischen und arabischen Medizin wurde die innere Anwendung von Weihrauchharzperlen (Boswellia serrata, Boswellia sacra) zur „Stärkung des Geistes und des Verstandes“ empfohlen. Eine Steigerung der Lern- und Gedächtnisleistung, wurde in letzter Zeit sowohl in Tierversuchen wie auch beim Menschen an der University of Medical Sciences, Isfahan (Iran) durch Prof. H. Alaei eindeutig nachgewiesen.

Mein Tipp: Weihrauch Boswellia Extract 400 mg von EifelSan als Reinsubstanz ohne Hilfsstoffe

- hochwertiger Extract, standardisiert auf 65% Boswelliasäure
- Wirkstoffe vor Magensäure geschützt
- schonend hergestellt
- für Diabetiker und Vegetarier geeignet

► Weihrauch läßt sich z.B. auch gut mit Curcuma, Krill Öl oder MSM* kombinieren.

*NEU bei EifelSan **Opti MSM® 780 mg:**

EifelSan verwendet jetzt OptiMSM®, eine noch reinere und insbesondere hypoallergene Form, die auch über eine größere Aktivität verfügt. Dies ist möglich dank einer Destillation in vier Etappen, die nur durch die Wärme realisiert wird (ohne auf starke Lösungsmittel zurückzugreifen). Die meisten Untersuchungen zu MSM wurden mit diesem Markenrohstoff durchgeführt.
Quellen: P. Krüger, R. Daneshfar, G. P. Eckert, J. Klein, D.A. Volmer, U. Bahr, W. E. Müller, M. Karas, M. Schubert – Zsilavec, M. Abdel-Tawab: „Metabolism of Boswellia Acids in Vitro and in Vivo.“ Drug Metabolism and Disposition; DMD36; 1135-1142,(2008)

J.E. Chrubasik, B.D. Roufogalis, S. Chrubasik: „Evidence of Effectiveness of Herbal Antiinflammatory Drugs in the Treatment of Painful Osteoarthritis and Chronic Low Back Pain.“ Phytotherapy Research; 21, 675-683 (2007)

H.P.T. Ammon: „Boswellic Acids in Chronic Inflammatory Diseases.“ PlantaMed; DOI 10.10655/s-2006-947227,(2006)

Prof. Dr. Oliver Wertz: „Weihrauch in der Therapie: Pharmakologische Wirksamkeit oder doch nur Hokuspokus?“ Abteilung für Pharmazeutische Analytik Pharmazeutisches Institut/Eberhardt Karls Universität Tübingen (www.uni-muenster.de/imperia/md/.../wertz_weihrauch091110.pdf).

► Safran als Stimmungsaufheller & Hirnschutzfaktor

Safranextrakt moduliert über verschiedene Wirkmechanismen die Aktivität mehrerer Neurotransmittersysteme. So wird z.B. Verfügbarkeit von Serotonin und Noradrenalin durch Wiederaufnahmehemmung erhöht. Des Weiteren werden durch Safran GABA-a-Rezeptoren aktiviert und durch Crocetin Rezeptoren für Glutamat (NMDA-Rezeptoren blockiert. NDMA-

Rezeptoren spielen normalerweise eine wichtige Rolle im Prozess des Erinnerns und Lernens. Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson, Zwangsstörungen und Süchte stehen jedoch auch mit einer übermäßigen Aktivierung dieser Rezeptoren durch Glutamat in Verbindung. Die Wirkstoffe Safranal und Crocin lösen im Gehirn eine appetitsenkende Wirkung aus, wodurch das Verlangen nach Süßigkeiten und Snacks deutlich abnimmt. Dieser Effekt kann damit erklärt werden, dass der Serotoninspiegel durch den Wirkstoff Safranal, und der Dopamin- und Noradrenalin Spiegel durch den Wirkstoff Crocin, ansteigt. Da genau diese Botenstoffe auch für das Sättigungsgefühl mit verantwortlich sind, kommt es zu einer deutlichen Senkung des Appetits. Inzwischen wissen Wissenschaftler, dass Safran nicht nur als Antidepressivum wirkt, sondern auch als Aphrodisiakum eine positive Wirkung auf das Sexualleben haben kann. Safran blockiert die möglichen „lustkillenden“ Auswirkungen diverser Antidepressiva! Weitere natürliche Quellen von Safranal sind z.B. auch Rooibos Tee, Grüner Tee, Feigenblätter, Wsbeeren und Kreuzkümmel.

Extrakte des Safrans schützen die Neurone wie eine Art Schutzschild vor zerstörerischen freien Radikalen, wie sie beim Hirninfarkt vorkommen. Zudem wirkt Safran als „Blutverdünner“ und kann so die Entstehung von Gefäßverschlüssen im Gehirn verhindern. Alzheimer und Parkinson scheinen ebenfalls positiv beeinflusst zu werden. Beiden Erkrankungen liegt unter anderem eine übermäßige Produktion der entzündungsauslösenden Substanz TNF-alpha zugrunde. Zuviel davon kann Nervenzellen zerstören. Die Inhaltsstoffe des Safran schützen die Zellen jedoch vor diesem aggressiven Zytokin (Immunbotenstoff).

Des Weiteren scheinen sie die Anlagerung der gefährlichen Alzheimer-Plaques zu verhindern und die Denkleistung von Alzheimer-Patienten ähnlich gut zu verbessern wie herkömmliche Medikamente. Wahrscheinlich hat Safran auch einen günstigen Effekt auf Parkinson, indem es den Verfall der schwarzen Substanz im Gehirn verhindert. Durch ihren potentiellen Einfluß auf mehrere Neurotransmittersysteme können Safranextrakte das Lern- und Erinnerungsvermögen verbessern, sowie angst-

lösende und antidepressive Effekte entfalten. Safran-Extrakt besitzt eine cholinerge Wirkung (!)* an den Nikotinrezeptoren und scheint ersten Untersuchungen zur Folge einen neuen vielversprechenden Ansatz zur Therapie der Alzheimer Erkrankung zu bieten. Auch Raucher könnten von der cholinergen Wirkung profitieren!

*d.h. Acetylcholin, das für das Kurzzeitgedächtnis wichtig ist, und bei Morbus Alzheimer nicht genügend zur Verfügung steht, bleibt dem Patienten mehr/länger erhalten.

Quellen: Berger F, Hensel A, Nieber K. Crocus sativus L. ist nicht nur ein Gewürz Zeitschrift für Phytotherapie 2012; 33: 263-271

Akhondzadeh S, Fallah-Pour H, Afkham K, et al. Comparison of Crocus sativus L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot, double-blind randomized trial. BCM Comp Altern Med. 2004;4:12.

Noorbala AA, Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, Jamshidi AH. Hydroalcoholic extract of Crocus sativus L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial. J Ethnopharmacol. 2005;97:281-4.

Akhondzadeh S, Sabet MS, Harirchian MH, et al. Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16-week, randomized and placebo-controlled trial. J Clin Pharm Ther. 2010 Oct;35(5):581-8.

Mein Tipp: Safran- bzw. Crocus sativus Extrakte gibt es auch bei EifelSan. Safran kann gut mit Multi-Produkten, Vitamin D3, Omega-3-Fettsäuren und anderen Stimmungsstabilisatoren wie z.B. Theanin aus grünem Tee und Griffoniaextract kombiniert werden.

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



Darm Pro 10 pure
 Reinsubstanz ohne Hilfsstoffe
 Nahrungsergänzungsmittel

Darm Pro Pure Kapseln & Pulver

Milchsäurebakterienstämme + Inulin für Ihre Darmgesundheit
 ohne Hilfsstoffe

« **10 Stämme** in einer magensaftresistenten Kapsel
15 Stämme im praktischen Pulver für Mund- und Darmflora »



Darm Pro 15 Pure
 Reinsubstanz ohne Hilfsstoffe
 Nahrungsergänzungsmittel

www.eifelsan.com

facebook.com/EifelSan