

In dieser Ausgabe:

- Mitochondropathien – wenn die „Zellkraftwerke“ schlapp machen
- Ribose für schnelle Energieproduktion
- BCAA's verlängern das Leben und verbessern Trainingsleistung
- Neues von der Cholesterin-Front
- Tryptophan+ Plus Synergisten
- Darmflora & Antibiotika
- Kaiserschnitt & kindliche Darmflora
- Wir brauchen mehr Omega-3-Fettsäuren
- Infekt & Winterspeck - Beta-1,3/1,6 Glucane (Imodunyl)
- D3 - Immunregulator & Infektbekämpfer
- Stress wegschnupern - No Stress Arobalance

► Mitochondropathien

wenn die „Zellkraftwerke“ schlapp machen

Verschiedene Stressoren führen zu nitrosativ-oxidativ-entzündlichen Prozessen. Diese biochemischen Teufelskreise verursachen schwere Funktionsstörungen der Energie produzierenden Mitochondrien („Zellkraftwerke“), Mangel- und Vergiftungsercheinungen mit multisystemischen Symptomen. Diese werden von der Mainstream-Medizin als einzelne Krankheitsbilder, behandlungsbedürftige Abweichungen von vorgegebenen Normwerten diagnostiziert oder als psychosomatische Beschwerden ohne organischen Befund eingestuft. Nach neueren Erkenntnissen (Pall, Kuklinski, Kremer) handelt es sich hier um Multisystemerkrankungen.

Das sind chronisch entzündliche Erkrankungen, die primär oder sekundär den gesamten Organismus in seiner Homöostase- und Regulationsfunktion betreffen. Hierbei lösen eine Vielzahl verschiedener Stressoren Entzündungsreaktionen aus und führen zu einer vermehrten Bildung des gasförmigen Signalstoffs NO (Stickstoffmonoxid) durch verschiedene Zellen*, zu erhöhtem Energieverbrauch, erhöhter Bildung freier Radikale, Störungen des Methionin/Homocystein-Stoffwechsels, vermehrter Ausschüttung von Stresshormonen und des erregenden Neurotransmitters Glutamat.

Bei übermäßiger Synthese von Stickstoffmonoxid und freien Radikalen (insbesondere Superoxid bzw. Hyperoxid) entsteht das „Stoffwechselgift“ Peroxynitrit. Es werden wichtige Enzyme für die Energiegewinnung blockiert und insbesondere Kohlenhydrate können nicht mehr „sauber“ verbrannt werden. Unsere Zellkraftwerke – die Mitochondrien entwickeln sich zu „Freieradikale-Kanonen“ (Dr.med. Kuklinski). Es kommt zu Schäden an Strukturen und Genom der Mitochondrien und Zellen. Die so erworbene Mitochondropathie kann eine Vielfalt von Störungen und Krankheiten zur Folge haben, die gemeinsam als Multiorgan- und Multisystemerkrankungen auftreten.

Hierzu gehören:

- Körperliche Stressoren (z.B. Leistungssport, Unfälle, Gehirnerschütterungen und HWS-Instabilitäten)
- Chemische Stressoren (z.B. Rauchen, Umweltgifte, Medikamente)
- Physikalische Einflüsse (z.B. UV-Strahlung, Röntgen)
- Immunologische Stressoren (z.B. Viren, Borrelien, Chlamydien & Störungen der Darmflora, Zahnherde, Feinstaub)
- Psychosomatische Stressoren (z.B. Mobbing & Multitasking, Reizüberflutung, Verlust des Arbeitsplatzes, Perfektionismus, Partnerschaftsprobleme, traumatisierende Ereignisse)
- Vitamin-D-Mangel und hierdurch bedingt auch intrazellulärer Magnesiummangel
- Ammoniakbelastung durch zu viel tierisches Protein und eine gestörte Dickdarmflora

- Intrazellulärer Kaliummangel – z.B. auch durch Ammoniakbelastung
- Mangel an Phospholipiden durch verminderte Zufuhr und Eigensynthese

Zu den wichtigsten Schutzstoffen gehören hier Coenzym Q10, Alpha Liponsäure, Acetyl-L-Carnitin, Taurin, Creatin, Polyphe-nole und Flavonoide, Palmitoyletanolamid, Magnesium, Vitamin D3 und B-Vitamine. Insbesondere Vitamin B12 kommt hier eine entscheidende Rolle zu.

Mein Tipp: Starten Sie mit Multi Extra Gold, Vitamin D3, Coenzym Q10 als Ubiquinol in flüssiger Form (jetzt neu bei EifelSan!) und hoch dosiertem Vitamin B12 (stoffwechselaktive Formen). Orientieren Sie sich an einer Ernährung die mehr Fett (insbes. Biobutter und ungehärtetes Kokosöl) und weniger Kohlenhydrate enthält (www.logi-methode.de) und verzehren Sie mehr polyphenolreiche Lebensmittel wie Grüner Tee (mit Zitronensaft!), dunkle Schokolade (70 % Kakao), Beerenfrüchte und Walnüsse.

► Ribose für schnelle Energieproduktion

D-Ribose steigert die Effekte von anderen Vitalstoffen, die einen positiven Einfluss auf die Energiebereitstellung in der Zelle haben können:

- Creatin arbeitet z.B., indem es Energie recycelt, die bereits im Gewebe vorhanden ist.
- L-Carnitin hilft beim Stoffwechsel von Fettsäuren.
- NADH und Coenzym Q10 helfen ebenfalls dabei, Energie zu recyceln.

Keiner dieser wichtigen Vitalstoffe hilft allerdings dabei, die ATP-Bestandteile herzustellen, die die Zelle benötigt, um einen gesunden Energiespeicher aufrechtzuerhalten. Nur Ribose verfügt über diese wichtige Funktion im Energiestoffwechsel. Wenn es keine angemessenen Energieniveaus gibt, mit denen man arbeiten kann, kann kein anderer Mikronährstoff seine volle Kapazität entfalten. Bedenken Sie: Ribose hilft dem Körper dabei, Energie herzustellen, während andere Nahrungsergänzungsmittel dem Körper helfen können, Energie effizienter zu nutzen.

Ribose ist Hauptbestandteil von ATP (Adenosintriphosphat), der wichtigsten Energiequelle in der Zelle; Daneben ist es auch ein Bestandteil (für den Energiestoffwechsel) wichtiger Verbindungen wie FAD, NAD, Co-Enzym A, cAMP, RNA (Ribonukleinsäure) sowie DNA (Dexoxyribonukleinsäure). Ribose ist ein Monosaccharid - es wird im Körper aus Glucose hergestellt und dies ist ein relativ langsamer Prozess. Die Supplementierung mit Ribose kann die ATP-Produktion verstärken und auf diese Weise helfen, die Leistung zu verbessern. Ribose wirkt gemeinsam mit Creatin und Co-Enzym Q10 (Synergisten) zwecks zellulärer

Energieproduktion und kann deshalb gut in Kombination mit diesen Substanzen verwendet werden.

Ribose:

- gibt mehr Energie;
- hilft die (Muskel-)Leistung zu verbessern;
- unterstützt eine schnelle Regeneration nach (kurzfristiger) sehr intensiver körperlicher Belastung;
- unterstützt die Herzfunktion;
- wirkt positiv auf empfindliche, ermüdete Muskeln.

► **BCAA's verlängern das Leben und verbessern Trainingsleistung**

Zu diesem Ergebnis kamen Italienische Wissenschaftler um Enzo Nisoli von der Universität Mailand. Im Versuch mit Mäusen zeigte sich bei den mit BCAA's gefütterten Mäusen im Schnitt eine um 12% längere Lebensspanne (im Schnitt 869 Tage) als bei den nicht mit BCAA gefütterten Artgenossen (nur 774 Tage). Über ihre Entdeckung berichten sie in der Fachzeitschrift „Cell Metabolism“. Durch die Gabe der BCAA's enthielt die Herz- und Skelettmuskulatur der behandelten Tiere mehr Mitochondrien („Zellkraftwerke“). Des Weiteren zeigten die Tiere auch eine erhöhte Aktivität des Gens SIRT1, welches als Langlebigkeitsgen bekannt ist und Freie Radikale im Körper bekämpft. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Mäuse durch diese Veränderung über eine bessere Ausdauer und Bewegungskoordination verfügen. Basierend auf diesen Ergebnissen vermuten Nisoli und sein Team, dass die Gabe der BCAA's alten und schwachen Menschen wieder zu neuer Energie verhelfen könnte. Wichtig sei dabei allerdings, die Aminosäuren in möglichst reiner Form bzw. freier Form zu sich zu nehmen und nicht als vollständiges Protein, wo BCAA's nur als Bausteine vertreten sind.

Leucin gehört zu den sogenannten verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA's), die mittlerweile häufig als Nahrungsergänzung im Sport Verwendung finden. Sie unterstützen den Muskelaufbau, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und schützen die Muskulatur. Von BCAA's profitieren vor allem Sportler ab dem 40. Lebensjahr. Hier ist Leucin meist die limitierende Aminosäure für den Muskelaufbau. In einer Studie an der Leeds Metropolitan University untersuchte man den Effekt einer Leucin-Supplementierung auf die Trainingsleistung von untrainierten Männern. Dabei erhielten 26 untrainierte Männer entweder 4 g Leucin oder ein Placebopräparat. Alle Probanden führten 2 x pro Woche ein Widerstandstraining durch. Das Trainingsprogramm wurde über einen Zeitraum von 12 Wochen durchgeführt. Die Probanden, die Leucin erhielten, zeigten bei verschiedenen Krafttests deutlich bessere Ergebnisse als die Probanden in der Placebogruppe.

Mein Tipp: Immer mehr Untersuchungen zeigen, dass von den verzweigtkettigen Aminosäuren dem Leucin die bedeutendste Rolle zukommt. Aus diesem Grund empfehle ich das BCAA-Pulver von EifelSan mit erhöhtem Leucin-Anteil!

Quelle: Ispoglou T et al.: Daily L-leucine supplementation in novice trainees during a 12-week weight training program; *Int J Sports Physiol. Perform.* 2011 Mar; 6(1):38-50

► **Neues von der Cholesterin-Front**

Als besonders effektiv in der Reduktion der LDL-Oxidation hat sich der natürliche Antioxidantienkomplex Sytrinol erwiesen. Dieser kann auch in Kombination mit Multi Basis verzehrt werden. Man weiß schon seit längerer Zeit dass Flavonoide aus Zitrusfrüchten (besonders Hesperidin aus Orangen und Naringin aus Grapefruit), den Cholesterinspiegel senken können.

Nobiletin und Tangeretin gehören zu den sogenannten Poly-methoxyflavonen – PMF genannt. Diese zeichnen sich durch eine hohe Stabilität und Bioverfügbarkeit aus. PMF sind in einer

Vielzahl von Zitrusfrüchten vorhanden. Die höchste Konzentration der Zitrus PMFs, Tangeretin und Nobiletin, findet man in den Schalen von Mandarinen und Orangen. Im Saft dieser Früchte sind lediglich kleine Mengen enthalten. Bestimmte Flavonoide aus Zitrusfrüchten (Nobiletin und Tangeretin) können die Synthese eines Proteins hemmen, welches für den Transport des „schlechten“ Cholesterins (LDL) notwendig ist. Im Übermaß verursacht dieses Protein (auch Apolipoprotein B genannt) Fettablagerungen (Plaques) in den Arterienwänden.

Der Verzehr auf Nobiletin und Tangeretin standardisierter PMF-Extrakte (2 x täglich 150 mg Sytrinol) konnte bei Versuchsteilnehmern den

Gesamtcholesterinwert innerhalb eines Monats um 20 bis 24 %, das LDL-Cholesterin um 19 bis 22 % und die Triglyceride um 24 um 28 % senken.

Der Extrakt konnte das LDL/HDL-Verhältnis signifikant verbessern. Umfassendere Studien über einen längeren Zeitraum kamen zu ähnlichen Resultaten. Diese umfassten 120 Personen mit Hypercholesterinämie, welche Sytrinol über 12 Wochen erhielten.

Dank den zusätzlich enthaltenen Tocotrienolen (besondere Moleküle aus der Vitamin E-Familie) aus Palmkernöl ist Sytrinol auch ein starker Antioxidantienkomplex mit entzündungshemmenden und Gefäß schützenden Effekten. Tocotrienoole können ebenfalls die Bildung des schädlichen LDL-Cholesterins vermindern.

Mein Tipp für gesunde Cholesterinwerte: Logi Kost (www.logi-methode.de), Multi Gluco Basis (2-3 x 2 Tabl.) Sytrinol (2 x 1 Kps.) und/oder Krill Öl (2 x 2 Kps.)

► **Tryptophan+ Plus Synergisten**

Ca. 3 % des Tryptophans wird vom Körper in unser Glückshormon Serotonin umgewandelt. Diese Umwandlung ist sehr stör anfällig. Um eine bestmögliche Umwandlung sicherzustellen, sollte ebenfalls auch eine ausreichende Zufuhr entsprechender Cofaktoren des Tryptophanstoffwechsels geachtet werden. Oft ist die alleinige Zufuhr von Tryptophan oft nicht wirksam!

Stress erhöht den Spiegel des immunsuppressiven Stresshormons Cortisol, welches zu einem verminderten Umsatz von L-Tryptophan zu 5-HTP führt! Vitamin B3 verhindert dies und fördert so den Umsatz von L-Tryptophan zu 5-HTP. Weitere Cofaktoren sind hierbei Eisen und Kupfer. Bei einer schlechten Versorgung mit Vitamin B3 und Vitamin B6 kommt es bei erhöhter Tryptophanzufuhr zu einer verstärkten Aktivierung des Enzyms Tryptophan-Pyrollase, so dass im Ergebnis mehr L-Tryptophan abgebaut wird, als zusätzlich zugeführt worden ist.

L-Tryptophan wird durch das Enzym Tryptophan-Hydroxylase mit Hilfe von Vitamin B3 und Kupfer in 5-Hydroxy-L-Tryptophan (5-HTP) umgewandelt. Insulinresistenz, Stress und ein Defizit an Vitamin B3, B6, Kupfer und Magnesium beeinträchtigt diese Umwandlung. In diesem Fall kann zusätzlich Griffoniaextract (enthält 5-HTP) verabreicht werden. Vitamin B6 sorgt nach seiner Umwandlung in Pyridoxal-5-Phosphat als Cofaktor der Hydroxytryptophan-Decarboxylase für die Umwandlung von 5-HTP in Serotonin. Letztendlich kann Serotonin mit Hilfe von Vitamin B5 auch in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt werden!

Wer kennt nicht noch die Aussage der Eltern bzw. der Großeltern von früher: „Trinke ein Glas warme Milch mit Honig - dann kannst du besser schlafen.“ Tatsächlich enthält Milch Aminosäuren wie L-Tryptophan und L-Lysin welche den Schlaf und

die Stressresistenz fördern können indem Sie die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin und des Schlafhormons Melatonin fördern. L-Lysin schützt L-Tryptophan vor Zerstörung und erhöht somit dessen Verfügbarkeit!

Warme Milch ist eine zeitlose und natürliche Nahrung zum Stressabbau, zur Entspannung und zum erholsamen Schlaf. Hierbei sollte die Milch aber Bioqualität haben, erwärmt und nicht erhitzt werden, da bei der Erhitzung von Milch wird die Aminosäure Lysin zerstört wird.

Wissenschaftler haben einen weiteren entspannungsfördernden Inhaltsstoff (Lactium) in der Milch identifiziert, der aber lediglich dann entsteht, wenn Babys die Milch verdauen. Dieser konnte bei der Firma EifelSan über das Produkt Tryptolact Relax bezogen werden.

Wichtiger Hinweis: Tryptolact Relax wird jedoch nicht mehr produziert, weil die meisten Kunden entweder ein Produkt zur Entspannung suchen, das auch tagsüber verwendet werden kann oder ein Produkt welches eine gesunde Nachtruhe fördert.

Mein Tipp: Als Ersatz für Tryptolact Relax kann ich Ihnen folgende EifelSan-Produkte empfehlen:

Bei Stress, Unruhe und Reizbarkeit – Tryptophan Plus (oder Griffoniaextract) und/oder L-Theanine

Bei Angst, Panikattacken – L-Theanine einzeln oder in Kombination mit GABA Plus oder Tryptophan Plus

Bei Schlafstörungen – Powersleep, Melatonin Plus 1,5 oder Tryptophan Plus (3 Tage nehmen und 1 Tag Pause)

► **Darmflora & Antibiotika**

Bei Infektionen, werden oft vorschnell Antibiotika eingesetzt. Diese schädigen jedoch die für unsere Gesundheit lebenswichtige Darmflora.

Eine gesunde Darmflora schlüsselt Nährstoffe auf, bzw. ermöglicht deren Aufnahme, baut Giftstoffe ab, wandelt Mineralien in bioverfügbare Mineralsalze um, synthetisiert verschiedene Vitamine (B1, B2, B6, B12, Folsäure, Biotin und Pantothenäure), Liposaccharide für's Nervensystem, sorgt für die lebenswichtige Darmbarriere, dient den darmansässigen Immunzellen als „Sparringspartner“ und zeichnet sich durch eine gute Balance zwischen potentiell „guten“ und „bösen“ Darmbakterien aus.

Darüber hinaus bildet sie antibiotisch wirkende Substanzen, um Erreger abzuwehren. Unsere Darmflora fördert auch die Bildung von Gallensäuren, die ihrerseits für die Verdauung wichtig sind. Des Weiteren schädigen Antibiotika Zellen und Zellkraftwerke (Mitochondrien)! Auch diese benötigen Schutz und Reparatur (z.B. durch Magnesium, Taurin und Q10).

Natürlich gibt es Situationen, in denen man nicht diskutieren, sondern Leben retten muss. Manchmal ist dies nur mit dem Einsatz von Antibiotika möglich. Eine einzige Antibiotikagabe jedoch genügt, um die Darmflora in ihrer ursprünglichen, individuellen Zusammensetzung dauerhaft zu verändern! Von da an können wir nur noch reparieren. Dies ist nach jeder Antibiotikabehandlung dringend zu empfehlen! Hierfür eignen sich Probiotika mit einem breiten Spektrum (10 – 15 Stämme) an Lactobacillen und Bifidobakterien, möglichst noch mit zusätzlicher Nahrung für die überlebenden und neu angesiedelten Bakterien (Inulin).

► **Kaiserschnitt & kindliche Darmflora**

Die Zusammensetzung einer gesunden Darmflora unterscheidet sich von der erwachsener Personen und ist wichtig für eine gesunde Immunfunktion. Verschiedene Faktoren haben im vergangenen Jahrzehnt zu einer qualitativen Verschlechterung der Darmflora von Säuglingen und Kleinkindern geführt.

In Deutschland kommt aktuellen Statistiken zufolge fast jedes 3. Kind per Kaiserschnitt zur Welt. Bei der Geburt werden über die Vagina der Mutter Milchsäure bildende Keime auf das Baby übertragen, die sich alsbald im gesamten Organismus ausbreiten. Kinder, die per Kaiserschnitt zur Welt gekommen sind, verfügen nicht über dieses „Startguthaben“ und benötigen deshalb länger, bis sie ihre eigene ortsansässige Flora gebildet haben.

Mein Tipp: EifelSan Darm Kids Pro Pulver mit Bio-Inulin aus Zichorienwurzel und 4 probiotischen Bakterien als Grundstein für die Entwicklung der kindlichen ortsansässigen Flora. Die für Darm Pro Kids selektierten Stämme haben eine hohe Magensäure- und Gallentoleranz. Auf diese Weise wird eine hohe Überlebensrate im Magen-Darm-Trakt erreicht. Die in Darm Pro Kids verwendeten Bakterienstämme sind frei von Lactose und Milch-Eiweißen. Darm Pro Kids ist besonders geeignet im Einsatz bei Lactoseintoleranz; die durch die Bakterien produzierten Enzyme unterstützen die Verdauung von Lactose.

► **Wir brauchen mehr Omega-3-Fettsäuren**

Das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren (z.B. Linolsäure) zu Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure, Eikosapentaensäure, Dokosahexaensäure) in der Ernährung wird für die gesamte Menschheitsgeschichte bis zum 19. Jahrhundert mit etwa 1:1 eingeschätzt. Fisch, Wild und Blätter enthalten Omega-3 Fettsäuren. Ab 1900 nahm der Konsum von Omega-6-Fetten zu und stieg nach 1930 rasch an. Nüsse, Samen, Getreide, mit Getreide gefütterte Tiere und hochgradig ungesättigte Pflanzenöle sind reichhaltige Quellen für Omega-6-Fett. Gegenwärtig beträgt das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in den westlichen Industrieländern ca. 5:1. Unsere linolsäurereiche Ernährung ist in der Geschichte ohne Beispiel. Eine übermäßige Zufuhr von Linolsäure führt jedoch zu einer Fresszellen-Aktivierung und Lymphozyten –Unterdrückung.

Momentan wird in den Industrieländern aufgrund der enormen Zufuhr stark linolsäurehaltiger pflanzlicher Öle, Arachidon- und Transfettsäuren aus technisch veränderten Fetten (z.B. Margarine) in Kombination mit raffinierten Kohlenhydraten bei gleichzeitigem Mangel an Mikronährstoffen (z.B. Zink., Vit. B-Komplex, Vit. E) wahrscheinlich die immunschwächendste Kost in der Menschheitsgeschichte verzehrt.

Das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Körper könnte ein entscheidender Faktor für die Abwehr des Immunsystems gegen eine Infektionen sein. Die Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure) könnte Infektionen durch eine Lymphozyten-Unterdrückung erleichtern und hierdurch die Infektionsrate erhöhen. Die neuen Erkenntnisse über die vielfältigen Wirkungen von Fettsäuren zeigen, wie groß die Wissenslücken in der Ernährungsforschung nach wie vor sind. Ein Beispiel hierfür ist die Ernährung epilepsiekranker Kinder.

► **Infekt & Winterspeck - Beta-1,3/1,6 Glucane (Imodunyl)**

Imodunyl ist ein Komplex aus aus Beta-1,3-Glucan und Beta-1,6-Glucan der aus den Zellwänden der Bäckerhefe (*saccharomyces cerevisiae*) in höchster Reinheit gewonnen wird. Beta-Glucane sind Polysaccharide (Mehrfachzucker) die in Hefe, Heilpilzen, Haferflocken und anderen Getreiden enthalten sind. Beta-1,3-Glucan und Beta-1,6-Glucan gelten nach wissenschaftlichen Erkenntnissen als besonders gesundheitsfördernd. Beta-1,3-Glucan und Beta-1,6-Glucan aktivieren die wichtigsten Immunzellen unseres Körpers: die Makrophagen (z.T. auch die Leukozyten). Studien belegen, dass die Verabreichung von Beta-Glucanen die Resistenz gegenüber einer grossen Anzahl von Infektionen signifikant verbessert, welche durch Bakterien, Pilze, Viren und Parasiten verursacht werden. Diese beiden Mehrfachzucker sind ausserdem wirkungsvolle Antioxidantien, verlangsamen die Glukoseaufnahme ins Blut

und senken den Insulinspiegel (wichtig um eine Gewichtszunahme zu verhindern!). Des Weiteren können sie das Risiko für Herzkrankheiten reduzieren, indem sie signifikant den Gesamt- und LDL-Blutcholesterinspiegel senken, ohne den positiven HDL-Spiegel zu verändern.

Quellen: Brown, J. Experimental Medicine, Vol. 196, #3:407-412, 2002

Brown et al., J. Experimental Medicine, Vol. 197(9):1119-1124, 2003

Behall et al., J. AM Coll Nutr., 16(1): 46-51, 1997

Website der US Regierung „National Library of Medicine“:

<http://www.nlm.nih.gov>

Siehe auch <http://diabetes-1-2.com/diabetes/research.htm>

Di Luzio, Trends in Pharmacological Science, 4:344-347, 1983

Di Luzio et al., Advances and Experimental Medicine and Biology, 121A:269-290, 1979

► D3 - Immunregulator & Infektbekämpfer

Besonders in den Monaten nach der Wintersonnenwende sind Grippeepidemien am häufigsten und die Krankheitsverläufe am schwersten. Das hängt mit der Sonneneinstrahlung zusammen: Sie beeinflusst die Konzentration von Vitamin D. Dieser Vitalstoff ist derart immunregulierend und wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren Studien vom "antibiotischen Vitamin" spricht. In klinischen Studien senkte Vitamin D die Erkrankungshäufigkeit drastisch und hob die saisonale Häufung von Infekten komplett auf, d. h. im Winter und Sommer kam es gleich selten zu Infekten. Vitamin D verringert zudem das Risiko einer bakteriellen Sekundär-Infektion. Das ist bedeutend, weil speziell bakterielle Pneumonien oft zu schwerwiegenden Komplikationen führen und auch für die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit Influenzainfektionen verantwortlich sind. Vitamin D wirkt zudem entzündungshemmend, so dass es ebenfalls einen Zytokinoverload vermeiden hilft. Ein guter Vitamin D3-Spiegel reduziert das Risiko an Parkinson zu erkranken um 60%.

Quellen: Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC, Holick MF, Grant WB, Madronich S, Garland CF, and Giovanucci E. : Epidemic Influenza and Vitamin D. Epidemiol Infect. 2006 Sep 7;:1-12; Schaubert J., R. A. Dorschner, A. B. Coda, A. S. Büchau, P. T. Liu, D. Kiken, Y. R. Helfrich, S. Kang, H. Z. Elalieh, A. Steinmeyer, U. Zügel, D. D. Bikle, R. L. Modlin, and R. L. Gallo: Injury enhances TLR2 function and antimicrobial peptide expression through a vitamin D-dependent mechanism. J. Clin. Investig. 2007 117:803-811; Zasloff M. Et al: On the epidemiology of influenza. Virology Journal 2008, 5:29

► Stress wegschnuppern - No Stress Arobalance

No Stress Arobalance enthält wohlduftende aromatische Extrakte aus Grünpflanzen mit Stress reduzierender Wirkung. Chronischer Stress schädigt nachweislich den Hippocampus durch eine Verringerung der Anzahl der synaptischen Verbindungen zwischen kommunizierenden Neuronen. Funktionell führt dieser

Verlust zu einer verringerten Kommunikation zwischen Neuronen und einem daraus resultierenden Gedächtnisverlust.

Unvermeidbares tägliches Ausgesetztsein mit Stress verursacht schrittweise und oft unbemerkt negative Effekte auf Ihre Gesundheit. Arobalance enthält natürliche Extrakte aus Grünpflanzen, welche nachweislich eine ruhige und entspannte Atmosphäre in solchen Stressphasen erzeugt.

No Stress Arobalance enthält 3 natürliche aromatische Extrakte aus Grünpflanzen mit einem leichtem Duft, der an frisch geschnittenes Gras, Äpfel und grüne Blätter erinnert.

Arobalance wurde von Dr Nickolas Lavidis, sowie Associate Professor Rosemary Einstein und seinem Team an der University of Queensland (Australien) in zehnjähriger Forschungsarbeit entwickelt.

Arobalance stimuliert die zuständigen Sinneszellen, die Signale an 2 Teile des Gehirns, dem emotionalen Bereich (limbisches System) und den Bereich für Geruchserkennung (Hirnrinde) des Gehirns senden. Das limbische System steuert das sympathische Nervensystem und es wurde nachgewiesen, dass Arobalance einen positiven Effekt auf das sympathetische Nervensystem hat und somit das Stresslevel reduziert und den Schlaf verbessert.

- Genießen Sie eine ruhige, gelassene und ausgeglichene Atmosphäre mit No Stress - Arobalance. Ideal für Ihr Zuhause, Auto, auf Reisen und Arbeit – und als Weihnachtsgeschenk!
- No Stress - Arobalance ist kein Beruhigungsmittel. Die Arobalance-Formel bewirkt die Reduktion von Auswirkungen chronischen Stresses ohne die akute Stressantwort, welche lebensnotwendig ist, zu beeinflussen!
- Die Arobalance-Formel ist der einzige zur Zeit verfügbare natürliche Raumduft, welcher wissenschaftlich nachgewiesen Stress reduziert.
- No Stress Arobalance hat keine negativen Auswirkungen auf die Tiefschlafphasen. Ebenso wenig macht es Sie schläfrig - im Gegensatz zu vielen anderen Schlafprodukten.

Anwendungsempfehlung: 3-5 Sprühstöße in einem mittelgroßen Raum verteilen oder für den persönlichen Gebrauch 2-3 Sprühstöße auf Kopfkissen oder Kleidung.

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

Anzeige:

Der Boost für einen aktiven Tag



TopSport Vitamin C 1000 als entsäuerter Ascorbat-Complex + Bioflavonoide für - einen normalen Energiestoffwechsel - eine normale Immun-, Knorpel-,



Knochen- und Hautfunktion. Schützt Zellen vor oxidativem Stress!



Jetzt bestellen auf www.eifelsan.com oder telefonisch unter 0700-34335726



Aktuelle Infos auch auf [facebook.com/eifelsan](https://www.facebook.com/eifelsan)



EifelSan
Nahrungsergänzung

Anti-Doping-Produkte * Höchstmögliche Bioverfügbarkeit
Fachberatung * Synergistische Produktformulationen
Hypoallergene Produkte * HACCP



EifelSan ist
Sponsor des

