

In dieser Ausgabe:

- Vitalstoffberater Seminar in Köln
- B12 - Mangel verschlechtert kognitive Leistungsfähigkeit
- Vitamin D & kognitive Leistungsfähigkeit Seniorinnen
- Vitamin A für gute Nachtsicht, Haut, Schleimhaut- & Immunfunktion
- Lebertran Forte – Vitamin A in Bestform!
- NEU: Multi Gluco Basis - verbesserte Formel
- Multi Extra Gold Kapseln - das neue Multi für das beste Alter
- Die Omega 3 – Formel
- Betain & mediterrane Ernährung
- L-Tryptophan oder warme Milch mit Honig?
- Werden Calcium und Magnesium gleichzeitig aufgenommen?
- Tocotrienole – Vitamin E - Formel mit hoher biologischer Aktivität
- Glycin bei Psychosen

► Seminar Vitalstoffberater Köln Ibis Hotel Centrum am 6./7. April

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

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-, Herz-Kreislauf-, Immun- und Nervensystem vermittelt. Hierbei wird dieses Wissen allgemeinverständlich und praxisbezogen vermittelt. Mehr Infos über Inhalte gerne abfragen bei mail@eifelsan.com oder facebook.

Kurskosten: 280 €,- (incl. Kursscript u. Getränke)

Teilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 20 Personen

Termin:

6.-7. April 2013, Sa 10.00 – 18.00 Uhr, So 9.00 – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss 13.03.2013 per Fax 0241-1601891 oder email mail@eifelsan.com

► B12 - Mangel verschlechtert kognitive Leistungsfähigkeit

In der Framingham Heart Study wurden bei 549 Männern und Frauen mit einem Durchschnittsalter von 75 Jahren die Vitamin-B12-Konzentrationen bestimmt und die mentale Leistungsfähigkeit getestet. Die Teilnehmer der Studie wurden in Abhängigkeit ihres Vitamin-B12-Spiegels in fünf Gruppen eingeteilt. Die Teilnehmer in den beiden Gruppen mit den niedrigsten Vitamin-B12-Spiegeln zeigten einen deutlich beschleunigten kognitiven Abbau über einen Zeitraum von acht Jahren. Daraus folgt, dass nicht nur ein starker B12-Mangel die Hirnleistungsfähigkeit beeinträchtigt, sondern bereits ein leichter B12-Mangel.

Mein Tipp: Ältere Menschen sollten ihre Ernährung regelmäßig mit einem Multivitamin-Mineralien-Spurenelement-Produkt ergänzen, welches einen hohen Anteil an Vitamin B12 enthält. Idealerweise sollte Vitamin B12 hier in seiner für die Nervenfunktion stoffwechselaktiven Variante (Methylcobalamin) vorliegen.

Quelle: ScienceDaily, 05. Dec. 2012: Mild Vitamin B12 Deficiency Associated With Accelerated Cognitive Decline

► Vitamin D & kognitive Leistungsfähigkeit Seniorinnen

Bei einer Studie französischer Wissenschaftler an 498 Frauen in Seniorenheimen wurde nachgewiesen, dass eine niedrige Vitamin-D-Aufnahme das Risiko für die Alzheimererkrankung erhöht. Eine Untersuchung des Medical Centers in Minneapolis konnte zeigen, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel bei älteren Frauen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für Hirnleistungsstörungen und einem höheren Risiko für kognitiven Abbau in Verbindung steht. An dieser Studie nahmen 6257 ältere Frauen aus Seniorenheimen teil. Bei Vitamin-D-Konzentrationen unter 20 ng/ml kam es zu einer deutlichen Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit, wenn bereits vorher kognitive Störungen vorlagen.

Quelle: MNT medicalnewstoday.com, 4 Dec. 2012: Link between vitamin D and women's cognitive performance

► Vitamin A für gute Nachtsicht, Haut, Schleimhaut- & Immunfunktion

Vitamin A (Retinol) wird in der Leber aus einigen Carotinoidarten hergestellt. Carotinoide trifft man in Pflanzen an, Retinol nur in tierischen Lebensmitteln. Es ist notwendig für gesundes Zellwachstum, ist an der Regulation der Genexpression beteiligt und schützt vor etlichen Krankheiten. Dieses fettlösliche Vitamin ist unerlässlich für das Dämmerungssehen. Es ist beteiligt an der Zellteilung und am Gewebewachstum (auch an der Entwicklung des Embryos). Es hält Haut und Schleimhäute gesund und spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern. Des Weiteren ist das Vitamin an der Bildung von Spermien und der Plazenta beteiligt. Die Schutzfunktion der Schleimhäute ist bei Vitamin-A-Mangel gestört und erhöht dadurch auch das Infektionsrisiko von Schwangeren und Stillenden. Grundsätzlich, d.h. bei gesunden Personen, empfiehlt man die Zufuhr von nicht mehr als etwa 5.000 IE Vitamin A. Schwangere sollten diese Dosierung nicht überschreiten da höhere Dosierungen in den ersten sechs Monaten den Fötus schädigen können (mit dem Arzt abstimmen). Auch wenn hohe Dosierungen (bis zu 300.000 IE pro Tag) über ein paar Monate hinweg aufgenommen werden, kommt es nur selten zu Vergiftungserscheinungen.

Vitamin A wird auch zur Herstellung der Geschlechtshormone Testosteron (männliches Sexualhormon) und Östrogen (weibliches Sexualhormon) gebraucht. Es ist an der Proteinsynthese und beim Fettstoffwechsel in der Leber beteiligt, so dass eine proteinreiche Nahrung zu einem Vitamin-A-Mangel führen kann. Auch bei erhöhtem Stress erhöht sich der Vitamin-A-Bedarf, da Stress

den Proteinbedarf erhöht. Somit steigt der Retinol-Bedarf auch bei Krankheiten wie Arthritis, AIDS oder Krebs. Retinol erhält gesunde Nervenzellen in den peripheren Nervenbahnen, im Gehirn und im Rückenmark. Vitamin A ist des Weiteren auch an der Taurinsynthese beteiligt. Enge Beziehungen bestehen zwischen Vitamin A, dem Retinol, und der Schilddrüse. Vitamin A ist ein Antagonist, ein Gegenspieler der Schilddrüsenhormone. Bei einer gesteigerten Schilddrüsenfunktion ist daher eine Vitamin-A-reiche Kost besonders wichtig. Asthmatiker haben häufig erniedrigte Vitamin-A- und Vitamin-D-Spiegel. Niedrige Vitamin-A-Spiegel können auch zu Akne beitragen. Bei Akne können erniedrigte Vitamin A und Vitamin E Spiegel festgestellt werden. Eine japanische Studie aus dem Jahr 2009 zeigt dass ein hoher Serumspiegel dieses fettlöslichen Vitamins wahrscheinlich auch den Hörverlust im Alter bremst.

Akute Toxizität tritt in der Regel bei einer Dosis von 25.000 IE / kg Körpergewicht, chronische Toxizität bei 4.000 IE / kg Körpergewicht täglich für 6-15 Monate auf.

► **Lebertran Forte – Vitamin A in Bestform!**

Lebertran forte ist eine natürliche Quelle für die Vitamine A und D3 und wird aus der Leber von Kabeljau und Heilbutt gewonnen. Die in einer Kapsel enthaltene Menge Vitamin A (4000 IE) ist sicher für die Anwendung bei Kindern von 1 - bis einschließlich 6 Jahren, Schwangeren und Stillenden. Darüber hinaus enthält Lebertran forte auch Vitamin D3 (400 IE) je Kapsel, Jod und Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA), welche ebenfalls eine breite gesundheitsfördernde Wirkung haben.

Mangelsymptome für Vitamin A: u.a. trockene Haut und Schleimhäute (Juckreiz, Schuppenbildung), häufige Atemwegsinfektionen. Schlechtes Dämmerungssehen und Nachtblindheit treten schon bei leichtem Mangel auf, sind also die wichtigsten Hinweise auf eine Unterversorgung.

► **NEU: Multi Gluco Basis - verbesserte Formel** **Das neue EifelSan Multi Gluco Basis ersetzt das alte Produkt Multi Pro Gluco.**

- sorgt für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel durch eine Extraversorgung mit Nährstoffen für einen gesunden Blutzuckerstoffwechsel
- mindert Insulinspitzen
- unterstützt den Stoffwechsel und das Abwehrsystem.
- beugt Defiziten von wichtigen Spurenelementen, Vitaminen und Mineralstoffen vor, trägt bei
- zu normaler Aufrechterhaltung des Blutzuckers und zu einem normalen Energiestoffwechsel,
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zur normalen psychischen Funktion
- zu einer normalen Herzfunktion und zu weniger Müdigkeit und Ermüdung

Multi Gluco Basis enthält mehr Zuckerstoffwechsel relevante wichtige Mikronährstoffe wie:

mehr Beta-Carotin
mehr Magnesium (jetzt auch als Ascorbat!)
mehr Vitamin B12, Vitamin B6 (als Pyridoxal-5-phosphat) und Vitamin B1
mehr Papain und Bromelain
mehr Vitamin D3, Biotin und Chrom
das stoffwechselaktive Vitamin K2
Vitamin C als Magnesiumascorbat

Multi Gluco Basis enthält an Stelle von Nebennierenkonzentrat jetzt wohltuende Pflanzenauszüge aus Rhodiola rosea Rosacea und Gymnema sylvestre. Hierdurch ist es jetzt auch für Vegetarier geeignet. Zink, Mangan, Selen, Kupfer und Jod wurden in der Dosierung für eine bessere Verträglichkeit angepasst.

► **Multi Extra Gold Kapseln - das neue Multi für das beste Alter:**

ersetzt künftig Multi-Vital extensis und Multi-Vital Kapseln. Multi Extra Gold mit 29 Mikronährstoffen wurde speziell für die Bedürfnisse des reiferen Menschen entwickelt: Durch eine schlechtere Verwertung und Verträglichkeit der Nahrung, vermindertem Appetit, Mangelernährung, Medikamenteneinnahme etc. entsteht oft ein erhöhter Bedarf an ausgewählten Mikronährstoffen im Alter. Multi Extra Gold beugt hier Defiziten von wichtigen Spurenelementen, Vitaminen und Mineralstoffen vor:

- für einen normalen Energiestoffwechsel und eine normale Herzfunktion
- für eine normale Funktion des Nervensystems,
- für eine normale psychische Funktion
- trägt bei zu weniger Müdigkeit und Ermüdung und
- zur Erhaltung einer normalen Sehkraft, Haut und Immunkompetenz.

Besonderes Augenmerk wurde hier auf spezielle Mikronährstoffe gelegt. Hierzu gehören:

- Magnesium
- Vitamin B12 als stoffwechselaktives Methylcobalamin
- Vitamin K2
- Vitamin B6 als stoffwechselaktives Pyridoxal-5-Phosphat und **enthält darüber hinaus:**
- Vitaminoide wie Taurin und Cholin
- „Phytamine“ wie Rutin, Resveratrol und Lutein
- wohltuende Pflanzenextrakte aus Rhodiola rosea Rosacea und Rosmarin

Die Kapseln können leicht geöffnet werden und z.B. mit Fruchtkompott oder grünen Smoothies (Frucht-/Gemüse-mus) genommen werden.

► **Die Omega 3 - Formel**

Zahlreiche Studien und wissenschaftliche Untersuchungen belegen inzwischen den gesundheitlichen Nutzen von Omega-3-Fettsäuren.

Die wichtigste Quelle für die gesunden Omega-3-Fettsäuren sind fette Kaltwasser-Seeische wie Lachs, Hering, Tunfisch, Makrele und Sardinen. Aber neben den zwei im Fisch enthaltenen Omega-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) gibt es auch noch eine pflanzliche Variante, die Alpha-Linolensäure. Gute Quellen dafür sind Rapsöl, Walnüsse und Leinsamen. Geringe Mengen sind auch in verschiedenen grünen Blattgemüsen wie Spinat enthalten. Alpha-Linolensäure ist eine Vorstufe der beiden anderen Omega-3-Fettsäuren welche unser Organismus zu zirka zehn Prozent in diese umwandeln kann. Aus diesem Grund kann der Bedarf an EPA und DHA nicht allein durch pflanzliche Nahrungsquellen gedeckt werden.

- Omega-3-Fettsäuren stabilisieren die Wände der Herzmuskelzellen. Hierdurch schlägt das Herz zuverlässiger und ist damit weniger anfällig für Rhythmusstörungen.
- Omega-3-Fettsäuren können in hoher Konzentration einen gesteigerten Triglycerid-Wert senken.

- ▶ Der Verlauf vieler chronisch-entzündlicher Erkrankungen wie Rheuma, Allergien oder Autoimmunerkrankungen kann durch Omega-3-Fettsäuren positiv beeinflusst.
- ▶ Da Omega-3-Fettsäuren in hoher Konzentration auch in Nervenzellwände eingelagert werden, spielen sie eine große Rolle bei der Gehirnentwicklung von Säuglingen.
- ▶ Des Weiteren wird unter Wissenschaftlern diskutiert, ob Omega-3-Fettsäuren den Verlauf verschiedener neurologischer und psychischer Erkrankungen günstig beeinflussen. Es gibt erste Ansätze bei der Behandlung von Depressionen, der Alzheimer-Erkrankung und hyperaktiven Kindern.

Mitteleuropa gehört zu den Gebieten mit geringem Fischkonsum. Hier enthält die Nahrung zu wenig Omega-3-Fettsäuren. Statt den von der International Society for Study of Fatty Acids im britischen Devon empfohlenen 0,2 g - 0,65 g, nimmt der Mitteleuropäer im Durchschnitt täglich weniger als 100 mg von diesen wichtigen Fettsäuren auf. Daher ist es auch für Gesunde empfehlenswert, ihre Ernährung umzustellen oder ggf. mit einem hochwertigem Omega 3 -Präparat zu ergänzen. Mögliche Risiken bestehen vor allem für Schwangere, die einen besonders hohen Bedarf haben, für Veganer und für Vegetarier, die keinen Fisch essen.

▶ **Betain & mediterrane Ernährung**

Die so genannte Mediterrane Kost ist reich an Omega-3-Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen (insbes. Polyphenole und Carotinoide), die sich durch zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte auszeichnen. Eine bisher wenig beachtete Gruppe von Vitalstoffen sind die Vitamine Cholin und Betain.

Vitamine sind lebenswichtige Substanzen mit vitaminähnlichen Eigenschaften. Hierzu gehören z.B. Coenzym Q10 und L-Carnitin. Der Körper kann sie in begrenzten Mengen selbst herstellen. Gleichzeitig werden sie aber auch mit der Nahrung aufgenommen. Solange körpereigene Produktion und Zufuhr stimmen, entstehen keine Mangelerscheinungen. In besonderen Situationen wie zum Beispiel bei Stress oder verstärktem sportlichen Training werden die Vitamin-Reserven überdurchschnittlich stark beansprucht. Ist außerdem die Ernährung nicht ausgewogen, kann langfristig ein Mangel an Vitaminen entstehen. Chronische Erkrankungen, etwa im Herz-Kreislauf-System, können dadurch begünstigt werden. Abgeschlagenheit, Reizbarkeit, gehäufte Infektionen oder Hautveränderungen können erste unspezifische Anzeichen eines Mangels sein.

Betain (Trimethylglycin) ist beteiligt am Abbau von Homocystein und am Aufbau von Cholin und SAME beteiligt. Betain wird auch als Trimethylglycin bezeichnet und liefert zusätzlich die Aminosäure Glycin.

Zusammen mit der Aminosäure Arginin wird Betain für die Bildung von Creatin benötigt. Bei einer ausreichenden Zufuhr der Aminosäure Methionin (z.B. über proteinreiche Lebensmittel) fördert Betain die Umwandlung von Methionin in den wichtigen „Vitalregulator“ SAME (S-Adenosylmethionin). SAME ist ebenfalls am Abbau von Homocystein und an der Synthese von Botenstoffen wie Serotonin und Adrenalin, Aufbaustoffen wie Glucosamin und Vitaminen wie Glutathion beteiligt.

Neueste Forschungen zeigen, dass auch das Genom selbst durch unseren Lebensstil und die Ernährung beeinflusst wird. Die in einer mediterranen Kost reichlich vorhandenen Vitamine Cholin und Betain versorgen

den Körper mit sogenannten Methylgruppen, welche für den Erhalt einer gesunden Genaktivität besonders wichtig sind! Methylgruppen werden für die Funktion von „Schaltern“ benötigt, mit denen Gene aktiviert oder ruhegestellt werden. Methylgruppen steuern die Ablesbarkeit und damit die Aktivität der Gene.

Quellen:

Detopoulou P, Panagiotakos DB, Antonopoulou S, Pitsavos C, Stefanadis C. Dietary choline and betaine intakes in relation to concentrations of inflammatory markers in healthy adults: the ATTICA study. *Am J Clin Nutr* 2008;87:424–30.

Cho E, Zeisel SH, Jacques P, et al. Dietary choline and betaine assessed by food-frequency questionnaire in relation to plasma total homocysteine concentration in the Framingham Offspring Study. *Am J Clin Nutr* 2006;83:905–11.

L-Tryptophan oder warme Milch mit Honig?

Wer kennt noch das alte Hausrezept: „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 die Aminosäure Lysin zerstört wird.

Wissenschaftler hatten einen weiteren entspannungsfördernden Inhaltsstoff (Lactium) in der Milch identifiziert, der aber lediglich dann entsteht, wenn Babys die Milch verdauen. Der enzymatische „Verdauungstrick“ kann jetzt auch zur Herstellung von Lactium genutzt werden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass Lactium nicht nur beim Stressabbau hilft, sondern auch für eine Verbesserung der Schlafqualität sorgt.

Für alle, die Milch nicht mögen oder nicht vertragen und dem Säuglingsalter entwachsen sind gibt es jetzt Trypto-Lact Relax mit L-Lysin, L-Tryptophan, Lactium und synergistischen Mikronährstoffen für einen gesunden Serotonin- und Melatoninhaushalt.

▶ **Werden Calcium und Magnesium gleichzeitig aufgenommen?**

Unter Ärzten, Heilpraktikern, Apothekern und Ernährungsberatern hat sich vielfach zu Unrecht die Annahme durchgesetzt, dass die Resorption beeinträchtigt sei, wenn beide Mineralstoffe Calcium und Magnesium gleichzeitig zugeführt werden. Die Wirkungen der Mineralstoffe Magnesium und Calcium sind im Stoffwechsel eng miteinander verknüpft: Mal agieren die beiden essentiellen Mikronährstoffe als Gegenspieler, mal arbeiten sie eng zusammen. Die Resorption von Magnesium und Calcium aus dem Darm erfolgt über unterschiedliche Transportsysteme. Eine wechselseitige Behinderung der Resorption der beiden Mineralstoffe lässt sich nur in Experimenten nachweisen, bei denen unphysiologisch hohe Mengen der beiden Mineralstoffe zeitgleich verabreicht werden.

Mein Tipp: Calcium sollte nie alleine substituiert werden, da Calcium bei einem bereits bestehenden Magnesiummangel den Blutdruck erhöhen kann! Es gibt natürliche Calciumquellen, die eben von Natur aus auch etwas Magnesium enthalten. Hierzu gehört z.B. auch Austernschalengranulat. Diese natürliche Calciumquelle enthält

verschiedene Formen von organisch gebildeten Calciumcarbonaten (ca. 35 %) geringen Mengen Phosphor, Natrium, Magnesium, Eisen, Mangan, Molybdän, Silicium und anderen Elementen. Eine ausgewogene Kombination von Calcium und Magnesium finden Sie z.B. in dem Produkt Austerncalcium von EifelSan. Hier wird Austernschalengranulat u.a. mit Magnesiumbisglycinat kombiniert.

► **Tocotrienole – Vitamin E - Formel mit hoher biologischer Aktivität**

Tocotrienole neutralisieren Radikale besser als die Tocopherole und wirken Entzündungsreaktionen sehr effizient entgegen. Bereits 15 mg Alpha Tocotrienol erreichen eine antioxidative Zellmembran-Schutzaktivität von mindestens 1600 mg Alpha Tocopherol!

Das Forscherteam um Francesca Mangialasche vom Karolinska Institut in Stockholm kam zu dem Ergebnis, dass das Risiko bei Menschen mit hohem Tocopherol- und Tocotrienolspiegel, im Alter an leichter kognitiver Beeinträchtigung zu leiden, um 15% und an Alzheimer zu erkranken um 8% sank. Im Vergleich zu den Tocopherolen führen die Tocotrienole nicht nur zu einer Steigerung der kognitiven sondern auch der muskulären und Leistungsfähigkeit.

Wird das übliche Vitamin E über längeren Zeitraum in hoher Dosierung verwendet, so kann es in Abhängigkeit von den Ernährungsgewohnheiten der Person unter Umständen zu einem Ungleichgewicht zwischen den einzelnen Vitamin E - Formen kommen. Hierdurch kann deren schützende Wirkung beeinträchtigt werden. Durch die gleichzeitige Zufuhr aller natürlich vorkommenden Vitamin E Moleküle wird ein optimaler Oxidations-Schutz der Zellmembranen ermöglicht. Bei höheren Vitamin E Dosierungen ist es mit Sicherheit besser, Nahrungsergänzungen zu verwenden, die mehrere Tocopherole und Tocotrienole enthalten. Offensichtlich kann Vitamin E allgemein und Tocotrienole im besonderen die Eigenproduktion von Testosteron ankurbeln.

Mein Tipp: Vitamin E Vollspektrum Complex von EifelSan enthält das volle Spektrum aller 8 natürlichen Vitamin E Moleküle.

Quellen: Mangialasche et al., Tocopherols and tocotrienols plasma levels are associated with cognitive impairment, *Neurobiology of Aging*, Volume 33, Issue 10, Pages 2282-2290, October 2012

Ling et al, *Carcinogenesis*, doi:“Tocotrienol as a potential anticancer agent“. *Carcinogenesis*. 2012 Feb;33(2):233-9. doi: 10.1093/carcin/bgr261. Epub 2011 Nov 17.

► **Glycin bei Psychosen**

Zwei kleine Pilotstudien untersuchten, inwieweit die Aminosäure Glycin bei Patienten mit einem Psychose-Risikosyndrom wirksam ist. In der ersten Studie erhielten 10 Risikopatienten täglich jeweils 0,8 g Glycin/kg Körpergewicht über einen Zeitraum von acht Wochen. In der zweiten Studie erhielten acht Versuchspersonen entweder Glycin oder ein Placebo über einen Zeitraum von 12 Wochen. Über mehrere Wochen hinweg wurden bei den Patienten Symptome mittels eines Fragebogens (Scale of Psychosis-Risk Symptoms) ermittelt. Außerdem führte man neurokognitive Tests durch. Die beiden Pilotstudien ergaben, dass es durch Glycin zu einer nicht unerheblichen Verbesserung der Symptomatik bei den Teilnehmern kam. Wahrscheinlich wurde auch die kognitive Funktion verbessert. In früheren Studien wurde bereits nachgewiesen, dass bestimmte Substanzen wie Glycin die Funktion bestimmter Glutamatrezeptoren (NMDA-Rezeptoren) bei Risikosyndrom-Patienten verbessern. Durch die beiden Pilotstudien wurden diese Erkenntnisse weiter unterstützt. Eine Information zu Indikationen und Doseierung von Mikroverkapseltem Glycin liegt bei EifelSan für Sie vor.

Kommentar: Verwendet man Glycin in mikroverkapselter Form als Sublingualtablette, dann wird weniger Glycin benötigt und die Aminosäure gelangt schneller ins Gehirn. Quelle: Woods SW et al.: Glycine treatment of the risk syndrome for psychosis: Report of two pilot studies; *Eur Neuropsychopharmacol*, 2012 Oct 19

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

Anzeige:



EifelSan
Nahrungsergänzung

Höchstmögliche Bioverfügbarkeit * Synergistische Produktformulationen *
Hypoallergene Produkte * Anti-Doping-Produkte * Fachberatung * GMP Standard *

Romeinenstraat 84 | NL 6466 CN Kerkrade | Tel (D) 0700-3433 5726 | www.eifelsan.com



Vitamin D3:
Dieses Vitamin D ist in MCT Fetten gelöst und wird deshalb besonders gut resorbiert.



Vitamin C 1000:
Ascorbate zur besseren Aufnahme und Verarbeitung vom Körper

Liken Sie uns auf Facebook und bleiben Sie informiert über aktuelles zum Thema Nahrungsergänzung.








www.eifelsan.com

Um jederzeit über EifelSan informiert zu bleiben, besuchen Sie uns gerne im Internet unter www.eifelsan.com, oder klicken Sie „gefällt mir“ auf unserer Facebook-Seite www.facebook.com/EifelSan.