

In dieser Ausgabe:

- Hoher Nährstoffverlust in unseren Lebensmitteln
- 96% Vitamin D Mangel in Geriatrie!
- Weniger Hitzewallungen mit EPA - Eicosapentaensäure
- EPA für Stimmung und gesunden Blutdruck
- Hirnfitness mit Vitamin K
- Ginseng bei Erschöpfung, Burn-out und Schichtarbeit
- Panikattacken: Niedriges Vitamin B6 und Eisen!
- Curcumin in der begleitenden Krebstherapie
- Carotinoide senken das Risiko für Muskelschwund
- Darmpolypen: Curcumin, Quercetin & Rutin
- Kein Schlaf ohne Aminosäuren:
- Galactose für die Nieren
- Molybdän bei Gicht & Kater
- Selen bei Restless-Legs-Syndrom

► Hoher Nährstoffverlust in unseren Lebensmitteln

in Obst und Gemüse: Vit. C, Calcium, Magnesium, Kalium, Vit. A, Protein, Riboflavin, Chrom (!) u.a. - bis zu -88 % in den letzten 50 Jahren.

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werte in Obst und Gemüse:

(Quellen: 1985 Pharmakonzern Geigy. 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal.)

Und bis heute liegen weitere 17 Jahre intensive ackerbauliche Nutzung dazwischen...

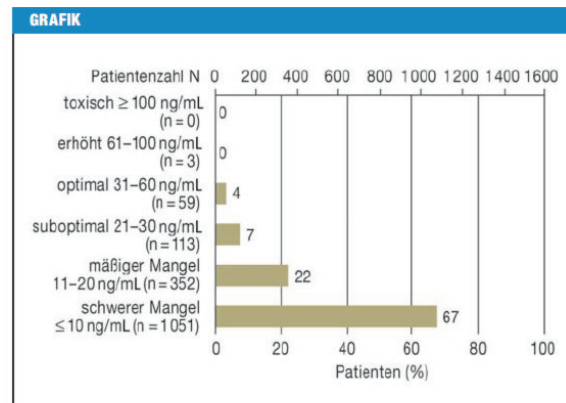
Calcium	-68% in Brokkoli	-70% in Kartoffeln	-38% in Bohnen
Magnesium	-68% in Spinat	-57% in Möhren	-25% in Brokkoli
Folsäure	-84% in Bananen	-52% in Brokkoli	-12% in Bohnen
Vit. B 6	-92% in Bananen	-61% in Bohnen	
Vit. C	-80% in Äpfeln	-67% in Erdbeeren	-58% in Spinat

(Quellen: 1985 Pharmakonzern Geigy. 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal.)

Und bis heute liegen weitere 17 Jahre intensive ackerbauliche Nutzung dazwischen...

► Gravierender Vitamin D Mangel bei 96% aller geriatrischen Patienten - aus dem Ärzteblatt

Dtsch Arztebl Int 2012: Epidemischer Vitamin D Mangel bei Patienten einer geriatrischen Reha-Klinik in Trier:



25-OH-Vitamin-D-Spiegel

► Weniger Hitzewallungen mit EPA - Eicosapentaensäure

Zu den häufigen Beschwerden in der Menopause gehören Hitzewallungen. Die Omega-3-Fettsäure EPA kann die Anzahl von Hitzewallungen verringern. In einer Studie wurden 91 Frauen die

unter Hitzewallungen litten untersucht. Die Teilnehmerinnen waren 40 bis zu 55 Jahren alt und hatten pro Tag im Durchschnitt 2,8 Perioden von plötzlich aufsteigender Hitze. Die Frauen erhielten für 8 Wochen täglich entweder die Omega-3-Fettsäure EPA oder ein Placebo. In beiden Gruppen konnte keine Veränderung bezüglich der Intensität der Hitzewallungen festgestellt werden. Dafür nahm aber die Häufigkeit der Hitzewallungen bei den Frauen, die EPA genommen hatten, sehr viel stärker ab als in der Placebogruppe. Mit dem Placebo sanken die Hitzewallungen um 0,5 ab. Mit EPA verringerten sie sich um das Dreifache! Quelle: Michel Lucas et al., Effects of ethyl-eicosapentaenoic acid omega-3 fatty acid supplementation on hot flashes and quality of life among middle-aged women: a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial. In: Menopause Vol. 16, Nr. 2, 2009, doi: 10.1097/gm2.0b013e3181865386

► EPA verbessert Stimmung und erhält gesunden Blutdruck

In zahlreichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Menschen, die an depressiven Verstimmungen leiden, häufig besonders niedrige Spiegel der essenziellen Fettsäure EPA im Blut und im Gewebe aufweisen.

Eine empirische Studie aus Frankreich, kürzlich im American Journal of Clinical Nutrition publiziert, zeigt auf, dass höhere Spiegel der Omega-3-Fettsäure Eicosapentaensäure (EPA) die Schwere der depressiven Symptomatik erheblich reduzieren können, und zwar vor allem bei Personen, die Antidepressiva einnehmen.

Durch eine diätetische Behandlung mit 1000 mg EPA täglich gehen die körperlichen Begleiterscheinungen der depressiven Verstimmung zurück. Die Behandlung emotionale Beschwerden wird erleichtert.

Quelle: Féart C, Peuchant E, Letenneur L, Samieri C, Montagnier D, Fourier-Reglat A, Barberger-Gateau P.: Plasma eicosapentaenoic acid is inversely associated with severity of depressive symptomatology in the elderly: data from the Bordeaux sample of the Three-City Study. Am J Clin Nutr. 2008 May;87(5):1156-62.

Kommentar:

Eine Kapsel EPA Forte enthält mindestens 500 mg EPA - damit decken nur zwei Kapseln täglich die von der Amerikanischen Gesellschaft für Psychiatrie empfohlene Zufuhr für Patienten mit depressiven Verstimmungen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat jetzt für EPA neue Healthclaims genehmigt:

Für den Erhalt eines normalen Blutdrucks

Für den Erhalt eines normalen Triglyceridspiegels im Blut

Weitere Vitalstoffe die zum Erhalt eines gesunden Blutdrucks beitragen können sind u.a. Polyphenole und Theanin aus grünem Tee, die Vitamine C, B6, B12 und Folsäure sowie die Aminosäuren Arginin und Cystein (z.B. als N-Acetylcystein).

► Hirnfitness mit Vitamin K

Hirnstoffwechsel und -funktion werden durch zahlreiche Mikronährstoffe beeinflusst. Seit einigen Jahren gibt es Daten, die die hohe Bedeutung von Vitamin K für den Nervenstoffwechsel zeigen. Vitamin K wird für die Aktivierung der Proteine Gas6 und Protein S benötigt. Das Protein Gas6 ist an verschiedenen

zellulären Prozessen beteiligt, einschließlich Zellwachstum, Überleben und Apoptose. Im Gehirn wird Vitamin K für den Aufbau von Sphingolipiden benötigt. Störungen des Sphingolipid-Stoffwechsels konnten bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Alzheimer und bei kognitivem Abbau festgestellt werden. Bei Heimbewohnern im frühen Stadium der Alzheimer Erkrankung konnte eine verminderte Vitamin-K-Zufuhr nachgewiesen werden.

Quellen: Ferland G: Vitamin K, an emerging nutrient in brain function; Biofactors. 2012 Mar; 38(2): 151-7 Presse N et al.: Low vitamin K intakes in community-dwelling elders at an early stage of Alzheimer's disease; J Am Diet Assoc 2008 Dec; 108(12): 2095-9

Mein Tipp: Wer Vitamin K zur Verbesserung der Hirnfitness verwenden möchte, sollte Lebensmittel (und wenn erforderlich auch Nahrungsergänzungen) verwenden, die das pflanzliche Vitamin K1 (aus Gemüse) und das bakteriell produzierte Vitamin K2 (fetter Käse, Sauerkraut, Natto) enthält.

► **Ginseng bei Erschöpfung, Burn-out und Schichtarbeit**

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Genesungsprozess (Erholungsdauer, Rekonvaleszenz) nach schweren Krankheiten oder Operationen durch den Verzehr von Produkten aus koreanischer Ginsengwurzel deutlich verbessert und beschleunigt werden kann. Diese Eigenschaft verdankt sie ihren mehr als 30 Ginsenosiden. Diese gibt es nur im Ginseng. Die Wirkung dieser speziellen Wirkstoffe ist so komplex, dass die Wissenschaft dem koreanischen Ginseng den Namen „Panax“ (Allheilmittel) gab. Die Ginsenoside harmonisieren die Stoffwechsellvorgänge im Körper und wirken deshalb universell. Darum spricht man vom koreanischen Ginseng als „Adaptogen“, einer Pflanze, die dem Körper hilft, sich den verschiedensten Erfordernissen anzupassen. Von den Adaptogenen weist die Ginsengwurzel mit Abstand nicht nur die größte traditionelle Erfahrung auf, sondern es liegen damit auch die meisten experimentellen und klinischen Studien zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit vor. Klinisch scheinen standardisierte Ginsengextrakte bei Müdigkeit, Schwäche- und Erschöpfungszuständen eine Verbesserung des körperlichen Leistungsvermögens zu bewirken, dabei die geistige Leistungsfähigkeit zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken. Der Verzehr von Ginseng könnte daher nicht nur in der Stresstherapie eine interessante Begleitmaßnahme darstellen, sondern auch bei der Prävention und Behandlung von Erschöpfungszuständen wie dem Burn-out-Syndroms als unterstützendes Mittel eingesetzt werden:

Im Rahmen einer Pilotstudie konnten Wesnes et al. zeigen, dass sich der tägliche Verzehr einer Kombination aus Ginseng und Multi-Vitaminen über 12 aufeinanderfolgende Wochen bei in Nachtschichten arbeitendem Pflegepersonal und Pflegehilfpersonal günstig auf die geistige Leistungsfähigkeit und körperliche Ermüdung beziehungsweise Abgeschlagenheit auswirkt. Nach den Ergebnissen dieser Studie und den in vielen anderen Studien nachgewiesenen immunmodulatorischen und den leistungsfördernden Effekten stellt Ginseng ein sicheres und wirksames unterstützendes Mittel in der Behandlung von Stresssituationen dar. Quellen: 18. Wesnes K, Luthring R, Ambrosetti L, Edgar C, Petrini O. The effects of a combination of panax ginseng, vitamins and minerals on mental performance, mood and physical fatigue in nurses working night shifts: a double-blind, placebo controlled trial. *Curr Top Nutraceutical Res.* 2003; 1: 169–74.

Vignutelli, Alberto, Adaptogene – die Wissenschaft hinter dem Konzept. Zwei Beispiele: Panax Ginseng und Rhodiola rosea, *Ars Medici, Thema Phytotherapie*, 1/2010, S. 15-18.

► **Panikattacken: Niedriges Vitamin B6 und Eisen!**

Ein Untersuchung japanischer Ärzte an 21 Patienten mit Panik- und Hyperventilationsattacken zeigte, dass diese im Vergleich zu gesunden Personen, die nicht unter dieser Symptomatik litten, deutlich niedrigere Eisen- und Vitamin B6-Spiegel aufwiesen. Bei den Vitaminen B2 und B12 konnten bei dieser Untersuchung keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen festgestellt werden. Kommentar:

Emotionale Reizbarkeit und Eisenmangel hängen zusammen. Emotionen reagieren oft gereizt, wenn Dinge im Lebensalltag falsch laufen oder misslingen. Genau so reagiert auch der Organismus, wenn Abläufe nicht ordnungsgemäß funktionieren, wie

das beim Eisenmangel der Fall ist. Eine Störung bedingt die andere, es kommt zu einer Anhäufung von Symptomen und somit zu einer negativen Überreizung des Organismus. Eisenmangel kann die Psyche auch direkt beeinflussen. Die Bildung von Neurotransmittern wie dem „Antriebs- und Problemlösungshormon“ Dopamin oder dem „Glückshormon“ Serotonin sind nämlich von einer ausreichenden Eisenversorgung abhängig. Fehlt Eisen, können die zuständigen Enzyme nicht mehr richtig arbeiten und somit auch die Stimmung negativ beeinflussen. Dazu addiert sich noch das schlechte Gefühl, welches die anderen mangelhaften Stoffwechsellvorgänge (z.B. gestörter Sauerstofftransport) hervorruft. Vitamin B6 wird für die Bildung Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und GABA (unser körpereigenes „Valium“) benötigt.

Mein Tipp: B-Vitamine sind Teamspieler! Wählen Sie einen Vitamin-B-Komplex oder ein Multi-Produkt dass mindestens 10 mg Vit. B6 in seiner stoffwechselaktiven Form (Pyridoxal-5-Phosphat) enthält. Achten Sie bei der Substitution von Eisen auf eine gut aufnehmbare und magenfreundliche Verbindung (z.B. Eisensulfat und -bisglycinat). Die Aufnahme und Verwertung von Eisen ist von weiteren Nährstoffen abhängig. Hierzu gehören u.a. auch die Vitamine B1, B2, B3, B5, Folsäure, B12, C und das Spurenelement Kupfer.

Quelle: Mikawa Y, Mizobuchi S, Egi M, Morita K.: Low serum concentrations of vitamin B6 and iron are related to panic attack and hyperventilation attack. *Acta Med Okayama.* 2013;67(2):99-104. Department of Emergency Medicine, Atago Hospital, Kochi 780-0051, Japan. mikarin@jd6.so-net.ne.jp

► **Curcumin in der begleitenden Krebstherapie**

Es liegen derzeit viel versprechende Daten zur Vorbeugung von Tumorerkrankungen durch die Anwendung von Curcumin vor. Krebs-Erkrankungen scheinen auch unabhängig von der Anti-Tumor-Wirkung von einer komplementären Behandlung mit Curcumin zu profitieren, da hier auch dessen antientzündliche Effekte eine Rolle spielen. Eine große Zahl Tier-experimenteller und In-vitro-Studien geben Hinweise, dass Curcumin zukünftig auch ergänzend zur Chemotherapie sinnvoll eingesetzt werden könnte. Es sind jedoch weitere klinische Untersuchungen notwendig, um das therapeutische Potenzial von Curcumin bei Tumorerkrankungen besser einschätzen zu können.

Zu den Krebserkrankungen, die möglicherweise von einer ergänzenden Therapie mit Curcumin profitieren könnten, zählen Melanom, Mammakarzinom, Prostatakrebs und Medulloblastom. Wegen der relativ schlechten oralen Bioverfügbarkeit der bisherigen Curcumin-Präparate wurden bisher Dosierungen von 6 g täglich verwendet. Höhere Dosierungen wären wünschenswert, können aber eine Reizung der Magenschleimhaut verursachen und müssen von Patienten mit einem Magen- und Darmliden vermieden werden. Hierdurch werden die Möglichkeiten der für eine klinische Anwendung derzeit noch eingeschränkt. Formulierungen mit erhöhter Bioverfügbarkeit werden gegenwärtig auch Krebserkrankungen geprüft. Manchmal kann der Gebrauch von Gelbwurzelprodukten die Frequenz der Verdauung erhöhen.

Quellen: Ji JL, Huang XF, Zhu HL. Curcumin and its formulations: potential anti-cancer agents. *Anticancer Agents Med Chem.* 2012 Mar;12(3):210-8.

Kanai M, Imaizumi A, Otsuka Y, Sasaki H, et al. Dose-escalation and pharmacokinetic study of nanoparticle curcumin, a potential anticancer agent with improved bioavailability, in healthy human volunteers. *Cancer Chemother Pharmacol.* 2012 Jan;69(1):65-70.

Kanai M, Yoshimura K, Asada M, et al. A phase I/II study of gemcitabine-based chemotherapy plus curcumin for patients with gemcitabine-resistant pancreatic cancer. *Cancer Chemother Pharmacol.* 2011 Jul;68(1):157-64.

Bayet-Robert M, Kwiatkowski F, Leheurteur M, et al. Phase I dose escalation trial of docetaxel plus curcumin in patients with advanced and metastatic breast cancer. *Cancer Biol Ther.* 2010 Jan;9(1):8-14.

Killian, PH., et al.: Curcumin inhibits prostate cancer metastasis in vivo by targeting the inflammatory cytokines CXCL1 and -2. *Carcinogenesis* 2012 Dec; 33(12):2507-19.

Siwak DR. Curcumin-induced antiproliferative and proapoptotic effects in melanoma cells. *Cancer* 2005 Aug 15;104(4):879-90.

Mein Tipp:

Verwenden Sie Produkte mit dem speziell aufbereiteten Curcuma Extrakt Bio-Curcumin. Dieser enthält einen Complex von

bioaktiven Curcuminoiden und ätherischen Bestandteilen (Sesquiterpenoiden und Arturmeron). Hierdurch wird die Resorption der Curcuminoiden gegenüber herkömmlichen Extracten um das 7-fache erhöht, wobei sich die Wirkdauer im Körper verdreifacht. Dies entspricht je Kapsel der Bereitstellung einer 3 x höheren Wirkstoffmenge im Vergleich zur bisherigen Produktformulierungen! Z.B. Bei EifelSan.

► **Carotinoide senken das Risiko für Muskelschwund**

Aktuelle medizinische Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass oxidativer Stress eine Rolle bei der Entstehung der amyotrophen Lateralsklerose (ALS) spielen könnte. Hierbei handelt es sich um eine degenerative Erkrankung des motorischen Nervensystems, deren Ursache bislang unbekannt ist. Bei ALS kommt es zu einer fortschreitenden und irreversiblen Schädigung der für die Muskelbewegungen verantwortlichen Nervenzellen. Dies führt zu einer zunehmenden Muskelschwäche, Lähmung und Muskelschwund.

Wissenschaftler an der Harvard School of Public Health in Boston, USA, haben den Zusammenhang zwischen Einnahme von Carotinoiden und Vitamin C und dem Risiko, ALS zu bekommen, untersucht. Sie werteten Daten aus 5 groß angelegten prospektiven US-Studien aus, an denen insgesamt 1.100.910 Männer und Frauen teilgenommen hatten. Das Ergebnis zeigt, dass die höhere Einnahme von insbesondere beta-Carotin und Lutein - Carotinoide aus grünem Gemüse - das ALS- Risiko signifikant senken. Quelle: Ann Neurol. 2012 Nov 26. doi: 10.1002/ana.23820. [Epub ahead of print] Intakes of vitamin C and carotenoids and risk of amyotrophic lateral sclerosis: Pooled results from 5 cohort studies. Fitzgerald KC, O'Reilly EJ, Fondell E, Falcone GJ, McCullough ML, Park Y, Kolonel LN, Ascherio A.

Kommentar:

Betacarotin passiert im Gegensatz zu Lutein nicht die Blut-Hirn-Schranke. Aus diesem Grund wirkt Betacarotin wahrscheinlich über das hieraus gebildete Vitamin A (Retinol) und dessen Folgeprodukt Retinsäure. In den vergangenen Jahren konnte gezeigt werden, dass Retinsäure wichtige Funktionen im Nervensystem erfüllt: Dazu gehören Einflüsse auf die synaptische Signalübertragung und die Regulation der physiologischen Reaktionen nach Verletzungen. Außerdem werden Störungen der Retinsäure abhängigen Signalübertragung bei verschiedenen neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen vermutet. Man untersucht, ob Retinsäure zur Therapie bei Rückenmarksverletzung, Schlaganfall, multipler Sklerose und Demenz dienen kann. Einige epidemiologische Studien zeigten, dass die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin für die kognitiven Funktionen des Gehirns nützlich sind. Im Gegensatz zu Betacarotin können die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin die Blut-Hirn-Schranke überwinden.

Mein Tipp:

Sorgen Sie auch für eine ausreichende Zufuhr von Polyphenolen und Anthocyanen wie sie z.B. in Traubenkernen und Heidelbeeren vorkommen. Es werden mittlerweile auch Nahrungsergänzungen angeboten, die eine Kombination aus Carotinoiden und Anthocyanen enthalten (z.B. auch erhältlich bei EifelSan).

► **Darmpolypen: Curcumin, Quercetin & Rutin**

Bei der familiären adenomatösen Polyposis bildet sich im Dickdarm eine große Zahl von Polypen. Es besteht ein hohes Risiko für die Entwicklung von Darmkrebs. In einer Studie wurde geprüft, ob die Einnahme von Curcumin und Quercetin die Ausbildung dieser Polypen hemmen kann (39). Nach einer Behandlung über 9 Monate zeigte sich eine Rückbildung der im Verdauungstrakt verbliebenen Polypen um etwa 60 Prozent. Auch die Größe der Wucherungen konnte mit Hilfe beider Wirkstoffe um die Hälfte verringert werden (39). Im Gegensatz zu der konventionellen Therapie mit Zytostatika wurden bei dieser Behandlung nur gering ausgeprägte Nebenwirkungen beobachtet. Im Tierversuch konnten für Quercetin und ebenfalls für das verwandte Rutin positive Wirkungen gezeigt werden. Durchschnittlich entwickelten die Tiere unter der Standarddiät 72 Polypen. Nur 8 kleine Polypen traten dagegen bei den Tieren auf, deren Futter reines Quercetin oder Rutin enthielt.

Quellen: Cruz-Correa M, et al. Combination treatment with curcumin and quercetin of adenomas in familial adenomatous poly-

posis. Clin Gastroenterol Hepatol. 2006 Aug;4(8):1035-8.

G. Jacobasch: Prävention und Therapie der kolorektalen Kanzerogenese und chronisch entzündlicher Darmerkrankungen durch resistente Stärke Typ 3 Getreidetechnologie 58: 163–169, 2004

Kommentar:

Auch Ballaststoffe wie Apfelpektin, Grüner Tee und Vitamin D können der Bildung von Polypen entgegenwirken. In Japan gab es 2008 eine Pilot-Studie mit 125 Teilnehmern, die zu dem Ergebnis kam, dass nach einem Jahr Einnahme von Grüntee-Extrakt die Anzahl der Darmpolypen zurückging. Forscher von der Harvard School of Public Health haben die Daten von 17 epidemiologischen Studien analysiert („Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention“ 17, 2008, 2958). Bei den Patienten mit den höchsten Serum-25-OH-Vitamin-D-Werten war das Risiko für kolorektale Adenome (neoplastische Polypen) um 30 Prozent geringer als bei denen mit den niedrigsten Vitamin-D-Werten.

Mein Tipp:

Neben hochwertigen Curcumin-Produkten können auch Lebensmittel (z.B. Grüner Tee und Beerenfrüchte) und Nahrungsergänzungen (z.B. Flavoxan) verzehrt werden, die ein breites Spektrum an Polyphenolen und Anthocyanen aus verschiedenen Quellen enthalten.

► **Kein Schlaf ohne Aminosäuren!**

Verschiedene Lebensstilfaktoren können einen ungünstigen Einfluss auf die Schlafqualität haben, z.B. späte, üppige Abendmahlzeiten, Stimulanzienmissbrauch (Alkohol, Koffein, Nikotin), Bewegungsmangel, abendliche Reizüberflutung und helles Licht.

Die Schlaf anstoßende Wirkung der Aminosäure Tryptophan ist schon seit vielen Jahren bekannt. Im Gehirn wird die Aminosäure über die Zwischenstufe Serotonin in Melatonin verstoffwechselt. Hierbei sollte man jedoch darauf achten dass Tryptophan nur dann schlaffördernd wirkt, wenn es in der zweiten Tageshälfte verzehrt wird und wenn der Körper sich in einem Ruhezustand befindet. Körperliche Aktivität nach einer Tryptophaneinnahme verhindert eine schlaffördernde Wirkung. Tryptophan sollte möglichst nicht täglich durchgehend gegeben werden, sondern eher in Intervallen (z.B. 3 Tage nehmen und 1-2 Tage pausieren), da die täglich erhöhte Tryptophanzufuhr das Enzym Tryptophan-Dioxygenase (TDO) stimuliert, das den Tryptophanabbau beschleunigt.

Tryptophan bzw. das hieraus gebildete Schlafhormon Melatonin können ihre schlaffördernde Wirkung nicht entfalten wenn das sympathische Nervensystem noch zu aktiv ist. In diesem Fall liegen häufig erhöhte Spiegel des Stresshormons Cortisol und erniedrigte Spiegel der beruhigenden Botenstoffe GABA und Glycin vor.

Neben Tryptophan ist die Aminosäure Glycin eine weitere Aminosäure, die bei Schlafstörungen Verwendung finden kann. Japanische Wissenschaftler untersuchten in 3 kleineren Studien den Effekt einer Glycingabe auf die Schlafqualität. Die Aminosäure Glycin ist ein beruhigender Neurotransmitter im zentralen Nervensystem an Glycinrezeptoren. In der ersten Studie der japanischen Forscher erhielten 19 weibliche Versuchspersonen mit schlechter Schlafqualität 3 g Glycin oder ein Placebopräparat vor dem Zubettgehen. Durch die Glycingabe konnte die Schlafqualität verbessert werden.

Im Dezember 2008 veröffentlichten US-Wissenschaftler die Ergebnisse einer Studie über neurochemische Abweichungen bei Patienten mit primärer Insomnie. Die Studie konnte zeigen, dass die Insomnie-Patienten im Schnitt etwa 30 % weniger GABA im Gehirn hatten; dabei zeigte sich der GABA-Gehalt umso niedriger, je schlechter die Schlafqualität war. Des weiteren wurde auch festgestellt, dass sich bei den Patienten mit primärer Insomnie die Cortisolwerte im Blut abends erhöhten. GABA ist ein wichtiger Neurotransmitter bei Schlafstörungen. Die häufig verordneten Benzodiazepine verstärken an den GABA-Rezeptoren die GABA-Signale und wirken so Schlaf fördernd.

Quelle: Ellen T. McCarthy, Mukut Sharma, Virginia J. Savin: Cir-

culating Permeability Factors in Idiopathic Nephrotic Syndrome and Focal Segmental Glomerulosclerosis Clinical Journal of the American Society of Nephrology

Mein Tipp:

Verwenden Sie Produkte (z.B. TryptolactRelax), die neben Tryptophan auch synergistische Nährstoffe für die Serotonin-/Melatoninbildung (z.B. Kupfer und B-Vitamine) und Vitalstoffe enthält die das GABA-System aktivieren und den Cortisolspiegel senken. Hierzu gehören z.B. die Aminosäure Lysin und das Eiweißpeptid Lactium.

► **Galactose für die Nieren**

Eine Forschergruppe aus den USA hat in einer ersten Studie gute Ergebnisse beim Einsatz von Galactose bei Patienten erzielt, die an einer fokal segmentalen Glomerulosklerose (FSGS) leiden. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung der Niere, die häufig zum völligen Funktionsverlust des Organs führt. Die Betroffenen sind in der Folge auf kontinuierliche Dialysebehandlungen und schließlich auf eine Nierentransplantation angewiesen. In vielen Fällen greift die Krankheit nach der Operation auch das transplantierte Organ an.

Die Forschergruppe um Dr. Virginia J. Savin vom Medical College of Wisconsin hat nun gezeigt, dass Galactose den Krankheitsverlauf (in Gestalt des nephrotischen Syndroms) verlangsamt und einem Nierenversagen so eventuell vorbeugen kann. Zudem vermuten die Wissenschaftler, dass durch den Einsatz von Galactose vor einer Transplantation ein Neubefall des transplantierten Organs durch FSGS erschwert oder sogar verhindert werden kann. Es wird laut Studie eine Dosierung von 2 x täglich 0,2 g/kg Körpergewicht angesetzt.

Kommentar:

Weitere Vitalstoffe, die möglicherweise zum Schutz der Nieren beitragen können sind Vitamin K2, die Aminosäure N-Acetylcystein, Vitamin B1 (insbes. als Benfothiamin und Polyphenole aus grünem Tee).

► **Molybdän bei Gicht & Kater**

Der menschliche Körper enthält etwa 8 - 10 mg Molybdän. 60% davon sind im Skelett vorhanden, der Rest verteilt sich auf Leber, Lunge, Nieren und die Haut. Molybdän ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Es trägt zum Abbau schwefelhaltiger Verbindungen, zur Energiegewinnung und zum Auf- und Abbau der Harnsäure bei. Trinkt jemand bei Molybdänmangel schwefelhaltige Alkoholika (wie zum Beispiel viele Weinsorten), so ist ihm ein gehöriger „Kater“ sicher, auch wenn der bedauernswerte

Mensch nur wenige Schlucke zu sich genommen hat. Gute Harnsäurespiegel sind für die Gesundheit sehr wichtig. Harnsäure ist zwar ein wichtiges Antioxidans, kann jedoch im Übermaß zu Gichtanfällen führen! Der Gehalt an Molybdän in Lebensmitteln schwankt stark, er ist abhängig von den Böden. Molybdän kommt vor allem in Hülsenfrüchten (z.B. Soja), Weizenkeimen, Gewürzpflanzen (Dill, Petersilie, Schnittlauch), Innereien und Eiern vor. Der Molybdänbedarf ist erhöht bei: Kupfermangel, hohen Harnsäure-Werten, oxidativem Stress, überwiegend industriell verarbeiteter Nahrung, Belastung mit Chemikalien, gestörter Darmflora, Störungen der Darmfunktion und Schwefelempfindlichkeit. Molybdän kann als Bestandteil eines ausgewogenen Nahrungsergänzungs-Programms zur Unterstützung des Energie- und Proteinstoffwechsels verzehrt werden, mindert körperliche und geistige Stressfolgen, stärkt die Zähne und unterstützt einen ausgeglichenen Gemütszustand. Auch folgende Stoffe können zur Senkung des Harnsäurespiegels beitragen: Vitamin C, Pantothenensäure, Folsäure, Betain und die Aminosäure Ornithin. Der Alkoholabbau kann durch N-Acetylcystein und B-Vitamine (insbes. B1) unterstützt werden.

► **Selen bei Restless-Legs-Syndrom**

Iranische Wissenschaftler untersuchten die Wirksamkeit von Selen beim Restless-Leg-Syndrom. Über einen Zeitraum von 1 Monat erhielten 60 Patienten mit RLS täglich entweder ein Placebo, 50 oder 200 µg Selen. Des Weiteren mussten die Patienten einen Fragebogen ausfüllen. Am Ende jedes Monats wurde die Schwere der Symptome ermittelt. Bei den Patienten mit der Einnahme von 50 oder 200 µg Selen zeigte sich eine Verbesserung der RLS-Symptomatik, die signifikant deutlicher war als bei der Placebogruppe. Die Einnahme von 50-200 µg Selen täglich anstelle eines Dopamin-Agonisten könnte eine alternative Behandlungsform zur Verbesserung der RLS-Symptome sein.

Quelle: Rahimedi AG et al.: The effect of selenium administration on restless leg syndrome treatment; Iran Red Crescent Med. J 2012 Jan; 14(1): 14-9

Mein Tipp: Extracte aus Mucuna pruriens, Vitamin D3 und Produkte mit Eisenfumarat (plus Synergisten) können meiner Erfahrung nach hilfreich sein bei Restless-Legs. Lassen Sie Ihren Ferritin- und Ihren Vitamin-D3-Spiegel bestimmen. Verwenden Sie Selen als Selenmethionin!

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

Palmitoylethanolamin:
Ein natürlicher körpereigener Wirkstoff.



Mikroverkapseltes Glycin:
Die berühmten und beliebten russischen Lutschtabletten.



Diätetische Behandlung von Hirnleistungsstörungen infolge eines ischämischen Schlaganfalls.

Besuchen sie uns gerne auf unserer Facebook Seite www.facebook.com/eifelsan

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.