

In dieser Ausgabe:

- Was ist eine Histamin-Intoleranz?
- Histamingehalt in Lebensmitteln
- Neu: Ginkgo biloba Complex Produkt
- Mehr Energie: Neuer Vitamin B Complex Activ (früher: B 50)
- Leberschutz: Nur Vitamin E-Complex aus Tocopherolen UND Trienolen !
- Curcuma als Entzündungshemmer
- Curcuma hält Frauenherzen länger jung
- Vitamin D beeinflusst Gene
- Albumin stärkt die Gesundheit und senkt die Krankheitsanfälligkeit!
- N-Acetylcystein bei neuropsychiatrischen Erkrankungen

► Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Von einer Histamin-Intoleranz spricht man, wenn auf das mit der Nahrung aufgenommene Histamin mit einer Unverträglichkeit reagiert wird. Das kann passieren, wenn zu wenig Histamin abbauendes Enzym Diaminoxidase (DAO) im Körper vorhanden ist oder wenn mehr Histamin zugeführt wird als der Organismus abbauen kann. Ein gesunder Mensch produziert das Enzym DAO kontinuierlich und gibt es in den Darm ab.

Wird Histamin reiche Nahrung gegessen, kann das Histamin im Darm unschädlich gemacht werden. Wird aber zu viel Histamin zugeführt, wenn zum Beispiel verdorbene Nahrung gegessen wird, können auch gesunde Menschen typische Symptome einer „Histaminvergiftung“ zeigen. Wird zu wenig DAO produziert, treten schon bei geringen Mengen Histamin Beschwerden auf. Man spricht dann von Histaminose, Histamin-Intoleranz oder Histamin-Unverträglichkeit. Mediziner verwenden teilweise den Fachbegriff biogene Amin-Intoleranz.

Welche Mikronährstoffe benötigt der Körper zu Abbau von Histamin?

Das Enzym Diaminoxidase benötigt zum Histaminabbau Vitamin C, Vitamin B6, Kupfer und Zink. Im Gehirn kommt zwar keine DAO vor, dafür laufen hier Methylierungsreaktionen ab, die dazu das S-Adenosylmethionin (SAME) benötigen.

SAME ist für den Abbau von Histamin notwendig. Betain (oder Folsäure, Zink, B6, B12) unterstützen wiederum die Bildung von SAME aus Methionin. SAME ist wichtig für die Methylierung, ein biochemischer Prozess, der u.a. zum Abbau von Histamin und zum Aufbau der bestimmter Neurotransmitter (z.B. Adrenalin, Serotonin, Melatonin und Dopamin) benötigt wird.

Oligomere Proanthocyanide (OPC) und Flavonoide wirken im Verbund mit Vitamin C durch die Blockierung der Histamin Freisetzung nach der Antigenstimulierung mildernd. Histamin ist für die Reaktion der Schleimdrüsen (laufende Nase) und der Nervenenden (Juckreiz) mit verantwortlich. Mangan unterstützt zum einen den Histaminabbau und wirkt ebenfalls der Freisetzung von Histamin aus Speicherzellen entgegen. Vitamin B3, Bioflavonoide, Calcium, Magnesium und Zink können die Mastzellendegranulation und die Freisetzung von Histamin hemmen. Pantothenensäure ist ein wichtiger Cofaktor bei der Bildung von körpereigenem Cortison in den Nebennieren, das wie Calcium eine Linderung allergischer Symptome bewirkt.

► Histamingehalt in Lebensmitteln

Der Histamingehalt von Lebensmitteln ist stark abhängig vom Reifungsgrad, der Lagerung oder dem Alter. So enthält z.B.

- frisch gefangener Fisch: kaum Histamin <1mg/kg
- der gleiche Fisch nach 2 -stündiger Lagerung: mehr Histamin
- der gleiche Fisch nach 1 Tag ungekühlter Haltung: viel Histamin
- Konservenfisch: sehr viel Histamin <1 - 300 mg/kg
- Tiefkühlware: <1 - 50 mg/kg
- Mettwurst, 1 Woche alt <1 mg/kg
- 2 Wochen alt > 10 mg/kg
- 3-4 Wochen alt > 80 mg/kg

Es ist sehr individuell sowohl vom Stoffwechsel als auch der Situation abhängig, wie viel Histamin der Mensch verträgt, dies muss jeder selbst für sich austesten.

Histamin freisetzende Lebensmittel: z.B.

Nach dem Genuss von Alkohol ist die Fähigkeit, Histamin abzubauen, zusätzlich herab gesetzt (gehemmte Diaminoxidase). Das Gleiche gilt z.B. für reifen Hartkäse, Nüsse, Tomaten, Sauerkraut, Spinat, Medikamente (s.u.), Schokolade, Kakao, Citrusfrüchte (Grapefruit, Ananas, Kiwi, Orangen, Papaya), Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Nüsse, Erdnüsse, Weizenkeime.

Histaminarme Lebensmittel: z.B.

- pasteurisierte Milch <0,3 – 0,7 mg/kg
- fangfrischer Fisch
- Frischkäse
- frisches Obst: Heidel-, Blau-, Preisel-, Johannisbeeren, Melone, Kirschen, Mango, Aprikosen, Äpfel.
- frisches Gemüse: Kohl, grüner Salat, Rote Bete, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Zwiebeln, Lauch, Spargel, Knoblauch, Paprika, Lauch, Radieschen etc.
- Kräutertee
- Säfte: alle nicht Zucker, Tomaten oder Zitrusfrucht haltige Obst- u. Gemüsesäfte, außer Sauerkrautsaft
- Getreide: Reis, Mais, Dinkel, Quinoa, Amaranth, Hafer, Hirse.
- Kastanien
- Teigwaren: Mais-, Dinkel-, Reismudeln, hefefreies Roggenbrot
- Eigelb, Weinessig

Histaminreiche Lebensmittel: z.B.

Hefe, Essig außer Weingeistessig, Schokolade, Kakao, Schwarzer Tee, Fertiggerichte, Soja und -produkte, konservierte Lebensmittel, Käse (insbesondere Hartkäse), Geräucherte Lebensmittel (Schinken, Salami), Alkoholische Getränke, vergorene Getränke, Obst (Orangen, Kiwi, Bananen, Birnen), Sauerkraut, Fertiggerichte, Bohnen und Hülsenfrüchte (Erdnüsse), Schwarzer Tee

Histamin freisetzende Wirkstoffe in Medikamenten: z.B.

Acetyl-Salicylsäure, Diclofenac, Meclofenaminsäure, Mefenaminsäure, Indometacin, Ketoprofen, Naproxen, Flurbiprofen. Hierzu fragen Sie bitte Ihren Arzt/Apotheker.

► **Potenten Ginkgo biloba Complex Produkt neu bei EifelSan**
EifelSan bietet einen neuen wirksamen Unterstützer für geistige Frische an mit extra hoher Dosierung:

Pro Kapsel 250 mg Ginkgo biloba Extract + Grüntee Extract + Niacin: Pfeffer verbessert die Bioverfügbarkeit.

Ginkgo biloba Complex

- fördert die cerebrale und periphere Durchblutung
- fördert geistige frische
- extra hoch dosiert: 250 mg mit 24% Flavonglykosiden
- Synergisten verstärken die Formel:
- mit Grüntee-Extract, Niacin/Vitamin B 3
- Verbesserte die Resorption durch Bioperin

- trägt bei zur normalen psychischen Funktion, des Nervensystems und
 - zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
 - hilft bei der Senkung des Cholesterinspiegels
 - ist günstig für die Blutviskosität
 - schützt gegen freie Radikale, verbessert die geistige und körperliche Widerstandskraft
 - hält den Geist jung.
- Mehr Information: Neues Vademecum gerne abfragen!

► **Mehr Energie: Neuer Vitamin B Complex Activ** (früher: B 50)
Da bei bestimmten Personen die Umwandlung der Vitamine B6, B12 und Folsäure beeinträchtigt ist, enthält die hier vorliegende neue Formulierung Vitamin B 6, B 12 und Folsäure in ihrer Stoffwechsel aktiven Form.

Des Weiteren sind Vitamin B12 und die für die Energiegewinnung besonders wichtigen Vitamine B5 und B3 jetzt in höherer Dosierung enthalten!

Vitamin B Complex Activ:

- Unterstützt Wachstum und Entwicklung; dies ist insbesondere von Bedeutung für Kinder und schwangere bzw. stillende Frauen
- liefert mehr Energie: B-Vitamine unterstützen den Energiestoffwechsel
- fördert den allgemeinen Stoffwechsel
- hilft bei geistigem Druck und Anspannung
- wirkt appetitsteigernd
- hilft gegen Spannungsgefühle in der Bauchgegend
- fördert die geistige Ausgeglichenheit
- unterstützt den Zustand von Haut, Haaren und Schleimhäuten
- ist wichtig für die Muskelfunktion (insbesondere Muskelentspannung)
- wirkt positiv auf das Nervensystem
- hilft während der Menopause.

► **Leberschutz: Nur Vitamin E-Complex aus Tocopherolen UND Trienolen !**

Wissenschaftler des Kanagawa Institute of Technology, der University of Tokio und der Forschungsabteilung der Eisai Food & Chemical Co in Japan, konnten zeigen, dass eine Kombination aus den E-Vitaminen alpha-Tocopherol sowie den Tocotrienolen synergistische Effekte in der Verbesserung des Lebergesundheit entfalten. In der Studie verabreichten die Wissenschaftler drei getrennten Rattengruppen E-Vitamine. Die erste Gruppe erhielt lediglich Alpha-Tocopherol. Die zweite Gruppe erhielt Tocotrienole und die dritte eine Kombination aus Alpha-Tocopherol und allen Tocotrienolen. Ein erhöhter Einfluss auf Marker zur gesunden Leberfunktion konnten die japanischen Forscher nur in dritten Gruppe feststellen. Dieser Effekt konnte dabei mit einer Wirkung von E-Vitaminen gegen die nicht-alkoholische Steatohepatitis (NASH) in Zusammenhang gebracht werden. Dies ist die schwersten Form der Fettlebererkrankung, die nicht auf Alkoholmissbrauch zurückgeführt wird (NAFLD). Eine deutliche Wirkung bei eher schweren, nicht jedoch bei leichten Formen nicht-alkoholischer Lebererkrankungen stellt eine weitere randomisierte, Placebo-kontrollierte, klinische Doppel-Blind-Studie an 173 übergewichtigen bis fettleibigen Kindern und Jugendlichen im Alter von acht bis 17 Jahren fest. 800 IE Vitamin E pro Tag führten bei 58 Prozent der Vitamin E-Gruppe einen Rückgang der Krankheit (Rückgang des Alaninaminotransferase-Spiegels). Quellen: Rieko, Yachi, et al., "Effects of tocotrienol on tumor necrosis factor-alpha/D-galactosamine-induced steatohepatitis in rats", Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, Volume 52, Number 2, Pages 146-153.
Lavine, J. E., et al.: "Effect of vitamin E or metformin for treatment of nonalcoholic fatty liver disease in children and adolescents. The TONIC randomized controlled trial." JAMA, 305: 1659-1668 (2011)

Mein Tipp: zur Unterstützung der Leber empfehle ich einen Complex aus allen Tocopherolen und Tocotrienolen. Darüber hinaus fördern auch Betain, Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide (z.B. als Krill Öl), und Extrakte aus Mariendistel, Artischocke und Curcuma.

► **Curcuma als Entzündungshemmer**

Auslöser von Entzündungen sind häufig mechanische Reize (Druck, Verletzungen, Überbelastungen), Wärme, chemische Einflüsse (Allergene, Schwermetalle), Parasiten (Würmer, Insekten) verbunden mit einem Mangel an Mikronährstoffen, Enzymen, Fettsäuren und Mineralstoffen.

Chronische Entzündungen sind genau wie Allergien oft mit einer übermäßigen Bildung von Leukotrienen verbunden, Leukotriene stehen auch im Verdacht, das Tumorwachstum zu verursachen.

Curcuma kann Entzündungen, die mit einer übermäßigen Bildung von Leukotrienen und anderen entzündungsfördernden „Gewebehormonen“ (Prostaglandinen) im Körper in Verbindung stehen.

Curcuma greift in die Regulation 23 krankheitsrelevanter Gene ein, die zum Teil auch an der Entstehung von Entzündungsprozessen beteiligt sind.

Als einer der Hauptbestandteile von Curry ist Gelbwurz (Kurkuma) ein wichtiges und unverzichtbares Gewürz in der östlichen Küche. Gelbwurz gibt dem Essen eine angenehme tiefgelbe Farbe, einen leicht bitteren Geschmack und fördert die Verdauung. Zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften des Gelbwurz werden dem Polyphenol Curcumin, eines der wichtigsten Inhaltsstoffe von Curcuma longa Extract zugeschrieben. Es existieren mehr als 1000 Publikationen zu den unterschiedlichen Eigenschaften von Curcumin.

Als Alternative zu größeren Mengen Gelbwurzpulver gibt es jetzt auch neue Curcumaextracte (Bio-Curcumin), die bereits in kleinen Mengen ihre wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung entfalten

Bio-Curcumin enthält einen Complex von bioaktiven Curcuminoiden und ätherischen Bestandteilen (Sesquiterpenoiden und Artumeron). Hierdurch wird die Resorption der Curcuminoid 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 zu herkömmlichen Curcumaextracten!

Curcumin:

- ist wirksamer freie Radikale-Fänger (als Antioxidant)
- stimuliert das Immunsystem und unterstützt die normale Abwehrreaktion: Curcumin ist unter anderem ein natürlicher Hemmer von entzündungsfördernden Enzymen wie COX-2 (Cyclooxygenase-2) und Genaktivatoren (Nf-kB / Nuclear factor kappa B)
- unterstützt einen guten Funktionszustand der Blutgefäße
- hilft bei der Senkung des Cholesterinspiegels und schützt Cholesterin gegen freie Radikale
- unterstützt den Muskelaufbau
- hält Gelenke geschmeidig
- wirkt positiv auf die Leber und ist gut für die Gallenfunktion.

► **Curcuma hält Frauenherzen länger jung**

Curcuminoiden aus der Kurkumawurzel schützen das Herz offenbar genauso gut vor dem Altern wie moderate sportliche Betätigung. Zu diesem Schluss kommen drei Studien von Wissenschaftlern der Universität Tsukuba in Japan. In drei randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudien wurde die Wirkung von moderater sportlicher Betätigung und Kurkuma auf die Herzgesundheit und auf Frauen nach den Wechseljahren untersucht. Die Laufzeit der drei Studien betrug jeweils zwei Monate. In den Studien wurde Curcumin in micronisierter Form verabreicht, welches gegenüber herkömmlichen Extrakten aus der Kurkumawurzel eine besonders hohe Bioverfügbarkeit besitzt. In der ersten Studie wurden 32 Frauen in drei Gruppen eingeteilt, die entweder ein entsprechendes Curcumin-Präparat erhielten, an einem moderaten aeroben Sportprogramm teilnahmen oder nicht behandelt wurden. Zu Beginn und am Ende der Studie wurde die Reaktionsfähigkeit des Gefäßendothels gemessen. Sie ist ein zentraler Indikator für die allgemeine Herz-Kreislauf-Gesundheit. Bei der Kontrollgruppe konnten die Forscher keine Veränderung beobachten. Bei der Sport- als auch bei der Curcumin-Gruppe zeigte sich eine deutliche Verbesserung in

identischem Ausmaß! In der zweiten Studie wurde die Wirkung von Curcumin auf die Reaktionsfähigkeit der Arterien bei Blutdruckveränderungen („arterielle Compliance“) untersucht. Hierbei handelt es sich ebenfalls um einen Schlüsselwert der Herz-Kreislauf-Gesundheit. Im Rahmen der Untersuchung erhielten 32 Frauen nach Zufallsprinzip entweder ein Curcumin-Präparat, ein Placebo oder sie mussten ein Sportprogramm absolvieren und erhielten zusätzlich entweder das Curcumin-Präparat oder ein Placebo. Auch hier stellten die Forscher bei der Kontrollgruppe wesentliche Verbesserung fest. Bei der reinen Sport- und der reinen Curcumingruppe wurde eine deutliche (und identische) Verbesserung beobachtet. Die deutlichste Verbesserung zeigte sich jedoch bei den Teilnehmerinnen, die Sport trieben und das Curcumin-Präparat verzehrten.

Quellen: Akazawa N et al. Curcumin ingestion and exercise training improve vascular endothelial function in postmenopausal women. Nutrition Research - 17 October 2012. Published online ahead of print. doi: 10.1016/j.nutres.2012.09.002

Akazawa N et al. Effects of curcumin intake and aerobic exercise training on arterial compliance in postmenopausal women. Artery Research; 28 September 2012 (10.1016/j.artres.2012.09.003)

► **Vitamin D beeinflusst Gene**

Es ist schon seit längerem bekannt und anerkannt, dass ein Vitamin-D-Defizit mit zahlreichen Erkrankungen wie Depression, Parkinson, MS, Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, infektiösen und Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht werden kann. Aber was im Bereich der Genregulation genau vorgeht, wenn das Sonnenvitamin nicht in ausreichendem Maße vorhanden ist, brachten Forscher der Medizinischen Hochschule an der Universität von Boston (BUSM USA) erstmals ans Tageslicht. In einer randomisierten Standort gebundenen Doppel-Blind-Pilotstudie, wurden acht gesunde Männer und Frauen im Durchschnittsalter von 27 Jahren einbezogen, die zu Beginn der Untersuchung ein Defizit oder eine Unterversorgung an Vitamin D aufwiesen. Über einen Zeitraum von 3 Monaten erhielten hier 3 der Probanden täglich 400 IE (10 Mikrogramm) Vitamin D während fünf 2.000 IE (50 Mikrogramm) verabreicht bekamen. Des Weiteren wurden allen Teilnehmern am Anfang und am Ende der Untersuchung Proben ihrer Immunzellen entnommen, an denen auch eine Genexpressionsanalyse vorgenommen wurde. Hierbei wurden über 22.500 Gene untersucht, um festzustellen, ob ihre Aktivität infolge der Einnahme von Vitamin D erhöht oder verringert wurde. Nach 2 Monaten lag der Vitamin-D-Spiegel der 2.000-IE-Gruppe bei 34 Nanogramm pro Milliliter Blut, was einer ausreichenden Versorgung entspricht. Im Blut der 400-IE-Gruppe wurden jedoch mit 25 Nanogramm pro Milliliter eine Unterversorgung festgestellt. Die Genexpressionsanalyse zeigte, dass die Vitamin-D-Einnahme zu einer signifikanten Veränderung in der Aktivität von 291 Genen führte. Weitere Analysen ergaben, dass die biologischen Funktionen, welche mit diesen 291 Genen in Zusammenhang stehen, mit 160 biologischen Signalwegen zu Krebs, Autoimmun-, Infektions- und Herz-Kreislauferkrankungen verbunden sind. Vieles spricht dafür, dass hier ein Verfahren nach dem Gold-Standard gefunden wurde, das den Einfluss von Vitamin D auf die Gesundheit mit hoher Evidenz beschreibt.

Quelle: Holick, Michael F., et al., „Influence of Vitamin D Status and Vitamin D3 Supplementation on Genome Wide Expression of White Blood Cells: A Randomized Double-Blind Clinical Trial“, PLoS ONE, Epub published ahead of print.

► **Albumin stärkt die Gesundheit und senkt die Krankheitsanfälligkeit!**

Was ist Albumin?

Albumin wird in der Leber aus mehr als 500 Aminosäuren zusammengesetzt. Es ist dasjenige Protein, von dem am meisten im Blut vorhanden ist. Albumin ist ein wichtiges Protein, das sich in den meisten tierischen Geweben befindet.

Welche Aufgaben hat Albumin?

- Es schützt empfindliche Gewebe vor freien Radikalen (Zellschutz).
- Es bindet Umwelt- und körpereigene Gifte, zu hohe Arzneiwirkstoffspiegel, die sonst den Körper schädigen und

- uns anfällig für Krankheiten machen würden.
- Albumin schützt vor allen Formen von Strahlen
- Es puffert Säuren ab und schützt das Blut gegen Veränderungen des Säuren-Basen-Gleichgewichts.
- Es fördert eine gute Durchblutung, indem es die roten Blutkörperchen und andere Substanzen daran hindert, zusammenzukleben.
- Es ist wichtig für den Transport von Vitaminen, Mineralstoffen und Fettsäuren durch den Körper, schützt sie und reguliert ihren Austausch zwischen Blut und Körperzellen.
- Albumin puffert und transportiert Clucocorticoide und Sexualhormone
- Es spielt eine wichtige Rolle bei der Kontrolle der Wassermengen, die verschiedene Körpergewebe brauchen.
- Es reinigt die zerebrospinale (Hirn-Rückenmarks-) Flüssigkeit, nährt die Hirnzellen und hält die Bluthirnschranke aufrecht.
- Albumin bindet/neutralisiert/transportiert die meisten Karzinogene
- Albumin schützt in höheren Konzentrationen vor Metastasen
- Kachexie (lebensbedrohlicher Gewichtsverlust) ist assoziiert mit niedrigem Albumin
- Krebswachstum wird durch hohes Albumin gehemmt

Idealerweise sollte der Albuminspiegel im Blut bei 5,0 g/dl liegen (= 50 g/ Liter). Niedrigere Werte um etwa 3,5 findet man bei langjährigen Vegetariern und Menschen, die unter Fehlernährung, Nierenkrankheiten, Krebs, schweren Infektionen, Morbus Crohn, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Morbus Hodgkin und HIV leiden. Menschen, deren Albuminspiegel unter 3,5 g/dl liegt haben ein 20 Mal höheres Todesrisiko als Menschen mit einem Albuminspiegel von 5,0 g/dl.

Für die Regeneration von Muskulatur und Bindegewebe und den Kampf gegen Krankheitserreger und Umweltgifte benötigt der Körper Proteine. Wenn die Konzentration der Proteine des Immunsystems steigt, muss die Konzentration der anderen Proteine sinken.

Weshalb ist ein niedriger Albuminspiegel nicht gut für den Körper?

Sinkt der Albuminspiegel, so sinkt auch die Fähigkeit des Immunsystems gegen Krankheitserreger zu kämpfen. Zur üblichen Blutuntersuchung gehört auch die Feststellung des Albuminspiegels, wobei Werte zwischen 3,0 und 5,2 als „normal“ gelten.

Albumine stehen leider nicht im Mittelpunkt der orthodoxen Medizin, obwohl der Albuminspiegel ein wichtiger Indikator für den Gesundheitszustand ist. Ist der Albuminspiegel zu niedrig, können Nieren, Leber und andere lebenswichtige Organe nicht optimal arbeiten und die Funktionsfähigkeit des Immunsystems ist eingeschränkt.

Zahlreiche Studien haben dokumentiert, dass ein niedriger Albuminwert auf eine schwere Krankheit wie Krebs oder eine Herzerkrankung hindeutet. Eine wegweisende, in The Lancet veröffentlichte Studie, bei der 7735 Männer mittleren Alters über mehr als neun Jahre beobachtet wurden, bestätigt diese Erkenntnis. Die Wissenschaftler stellten fest, dass bei den Männern mit den niedrigsten Albuminwerten im Blut die Todesrate am höchsten war, wobei die Todesursache auf die unterschiedlichsten Erkrankungen (!) einschließlich Herzkrankheiten zurückzuführen war. Mit zunehmendem Alter sinkt der Albuminwert im Blut B ein weiterer Hinweis darauf, dass Albumin eine Rolle dabei spielt, unseren Körper gesund, stark und jugendlich zu erhalten.

Auch bei Rauchern sind Albuminwerte niedriger als normal. Es überrascht daher nicht, wenn Wissenschaftler glauben, dass eine Erhöhung des Albuminspiegels eine gesundheitsfördernde Wirkung haben kann. Sie verweisen in diesem Zusammenhang auf Laboruntersuchungen, die bestätigen, dass eine Erhöhung der Albuminwerte kanzerogenen Veränderungen vorbeugen und die Lebensdauer menschlicher Zellen verlängern kann. Auch wenn bisher noch keine klinischen Studien dazu durchgeführt wurden, scheint es doch plausibel zu sein, dass ein höherer Albuminspiegel förderlich für die Gesundheit sein kann.

Die wichtigsten Maßnahmen zur Erhöhung des Albuminspiegels:

1. Beenden Sie das Rauchen und halten Sie sich nicht in Räumen auf in denen geraucht wird!

2. Die Senkung der Insulinausschüttung durch der Verzicht auf einfache Zucker und Kohlenhydrate (aber auch einem Zuviel an Kohlenhydraten bei mangelnder körperlicher Betätigung). Insulin fördert den Abtransport von Glukose, Proteinen und Aminosäuren in Leber und Muskulatur. Hierdurch sinkt ebenfalls der Albuminspiegel! Vor allem abends sollten wenig Kohlenhydrate und Zucker verspeist werden, denn zu viel Insulin verringert nachts die Wachstumshormonausschüttung und erhöht gleichzeitig die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Hierdurch werden die Immunabwehr und die Regenerationsfähigkeit des Körpers beeinträchtigt. Erhöhte Cortisolspiegel führen ebenfalls zu einer Senkung des Albuminspiegels.

3. Psychohygiene bzw. Reduktion von Psychodauerstress und Reizüberflutung senken ebenfalls den Cortisolspiegel!

4. Eine Reduzierung der Keim- und Feinstaubbelastung durch eine verbesserte Wohnraum- und Körperhygiene (Finger, Augen, Nase, Mund), eine Reduzierung von Giften und Allergenen (z.B. durch Staubsauger mit Wasserfilter und Enzymatische Reinigungsmittel wie AllergStop), Darmsanierung und die Beseitigung von Zahnherden.

5. Die ergänzende Zufuhr von pflanzlichen Verdauungsenzymen, der Aminosäuren Glutamin, Cystein (bzw. N-Acetylcystein), Tryptophan, Tyrosin, Spurenelement Silicium, Vitamin C und der Alge Chlorella Vulgaris. Japanische Forscher haben entdeckt, dass Chlorella den Albuminspiegel im Blut erhöhen kann!

*5 x täglich Gesicht, Hände und Fingerkuppen mit abgekochtem keimfreien Wasser waschen!

Das Handbuch u.a. zu diesem Thema kann von Therapeuten in aktualisierter Form abgefragt werden.

**Fachberatung dienstags + donnerstags von 9-13 Uhr
tel. +49 700 3433 5726 oder per email Herr Schnitzler
(Präventologe®, Orthomolekulartherapeut)**

► **N-Acetylcystein bei neuropsychiatrischen Erkrankungen**

Australische Wissenschaftler haben sich in einem Übersichtsartikel mit dem „Schleimlöser“ N-Acetylcystein (NAC) bei neuropsychiatrischen Erkrankungen beschäftigt. Inzwischen gibt es zunehmend Hinweise, dass diese stabilisierte und besonders gut verfügbare Form der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein auch bei neuropsychiatrischen Erkrankungen positive Wirkungen haben kann. NAC wurde bei verschiedenen Suchterkrankungen, insbesondere bei der Kokainabhängigkeit, mit Erfolg eingesetzt. NAC konnte auch die Symptomatik bei Zwangserkrankungen, bei krankhafter Spielsucht, bei Schizophrenien, bei bipolaren Störungen, bei Morbus Alzheimer u.a. Erkrankungen vermindern.

Das aus N-Acetylcystein freigesetzte Cystein wird im Gehirn in Cystin umgewandelt. Cystin wird für die Regulation des Glutamatspiegels benötigt. Hierbei wird Glutamat aus der Zelle im Austausch zu Cystein transportiert. Dadurch werden die extrazellulären Glutamatspiegel reguliert und die Cysteinaufnahme in die Zelle verbessert. Innerhalb der Zelle wird Cystin schnell in Cystein umgewandelt, der limitierenden Ausgangssubstanz für die Bildung des Antioxidans Glutathion, welches die Nervenzellen schützt..

Die Glutamatsignalgebung ist von zentraler Bedeutung bei verschiedenen neuropsychiatrischen Störungen, so dass der therapeutische Effekt von NAC sicherlich zu einem erheblichen Teil auf die beiden zuvor genannten Mechanismen zurückgeführt werden kann.

Durch NAC könnte man auch die Dopaminfreisetzung modulieren, da es vor oxidativen Schäden durch zu hohe Dopaminspiegel schützt! Bei Schizophrenien und bei bipolaren Störungen ist auch eine Beeinträchtigung der Mitochondrienfunktion nachgewiesen. Das wichtigste endogene Antioxidans im Gehirn ist Glutathion, dessen Spiegel effizient durch NAC angehoben werden kann.

NAC hat auch antientzündliche Eigenschaften und kann z.B. die Spiegel von Interleukin-6, TNF-Alpha und anderen entzündungsfördernden Immunbotenstoffen vermindern. Entzündliche Prozesse im Gehirn verändert die Bildung von Neurotransmittern und tragen zur Entstehung von Depressionen bei.

Quelle: Michael Berk et al.: The promise of N-acetylcysteine in neuropsychiatry; Trends in Pharmacological Sciences, March 2013, Vol, 34, No. 3

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

Kundenanschriften

Sehr geehrte KundInnen und Kunden von EifelSan,

es ist uns eine große Freude Ihnen mitteilen zu dürfen, dass EifelSan dem Verbraucherschutz.de ein Serviceversprechen gegeben hat und daraufhin das abgebildete Signet erhielt:

Darauf sind wir sehr stolz!

Ab sofort dürfen wir dieses Signet verwenden. Sie finden uns auch auf der Internetseite:
<http://verbraucherschutz.de/eifelsan-nahrungsergaenzungsmittel/>

Hunderttausende von Verbrauchern bewerten hier Unternehmen und Marktteilnehmer, die qualitativ sehr positiv aufgefallen sind. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und würden uns freuen, wenn Sie unter der obigen Adresse oder mit Hilfe Ihres Handys und diesem QR Code einen Kommentar über Ihre Erfahrung mit unserem Unternehmen schreiben, damit auch andere Verbraucher erkennen können, wie wir arbeiten.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr EifelSan Team

