

In dieser Ausgabe:

- Mariendistel & Co für Leber und Hirn
- Winterfit mit Lebertran - Vitamin A in Bestform
- Curcuma lindert Symptome bei Demenz
- PEA schützt vor Nervenschäden und Schmerzen durch Chemotherapie
- Nierenschutz & Säure-Basenhaushalt

► **Mariendistel & Co für Leber und Hirn**

So wie das Gehirn die Befehlszentrale des Körpers ist, ist die Leber die Kraftzentrale des Organismus: Funktioniert sie nicht richtig, leiden darunter alle anderen Organe.

Unsere Leber ist

die Entgiftungszentrale, der Produktionsort für funktionelle Eiweiße mit wichtigen Aufgaben bei der Immunabwehr, der Blutgerinnung oder bei Entzündungsprozessen.

Des Weiteren werden in der Leber auch einige Hormone gebildet, z.B. solche, die das Körperwachstum und den Muskelaufbau regulieren.

Sie ist an der Verdauung und der Verwertung unserer Nahrung beteiligt.

Ohne eine gut funktionierende Leber kann der Körper weder Fett verdauen, noch seine Zuckerrreserven mobilisieren oder einige lebensnotwendige Vitamine speichern.

Menschen, die im Winter regelmäßig ein psychisches oder physisches Tief erleben, haben aus Sicht der Chinesischen Medizin häufig auch eine geschwächte Leberenergie. Das Organ ist durch die einströmenden Gifte überfordert. Die Psyche leidet mit. In der chinesischen Medizin steht die Leber für Spannung und Entspannung. Kommt dieses Gleichgewicht durcheinander, zum Beispiel durch permanenten Stress, können Niedergeschlagenheit und Depressionen, aber auch Zorn entstehen. Die Emotionen, welche von der Leber in der Balance gehalten werden, schlagen in die eine oder andere Richtung aus.

Viren, Alkohol, eine gestörte Darmflora, fettreiche Nahrung, Umweltgifte, Stress, Reizmittel, chemische Medikamente, Informationsüberflutung - all dies macht der Leber in zunehmendem Maße zu schaffen. Schlecht verdaute Nahrung zum Beispiel führt zu Methangasen. Diese werden im Blut zu Ammoniak umgewandelt, welches über die Leber entgiftet werden muss. Unter anderem kann man dann nachts zwischen ein und drei Uhr mit Alpträumen aufwachen.

Je schlechter die Leber ihre Entgiftungsfunktion erfüllt, desto mehr leidet unser Gehirn darunter. Eine langfristige Überbelastung übersteigt die Regenerationsfähigkeit der Leber und führt zu bleibenden Schäden. Tritt man nicht rechtzeitig auf die Bremse, kann sich Leberzirrhose entwickeln. In diesem Stadium wird die Leber immer größer, kann aber trotzdem ihre Funktion immer weniger erfüllen.

Auch bei der Arbeit an einer Kasse, wo Bildschirme ständig flackern, macht es absolut Sinn, die Leber zu schützen. Der Stress durch Lichtreize und Informationsüberflutung hat immer auch negative Auswirkungen auf die Leber. Kommen Magensymptome dazu, heilen Artischocke, Mariendistel und Curcuma Leber und Gallenblase.

Der in der Mariendistel enthaltene Wirkstoffkomplex Silymarin hat eine Leber stärkende und anregende Wirkung und findet da-

her Anwendung bei Verdauungsbeschwerden. Silymarin kann die Leberzellen vor Schadstoffen schützen. Silymarin stabilisiert und stärkt die Zellmembranen. Die Gesamtfunktion der Leber wird verbessert, die Bildung von Gallensekret wird aktiviert und die Entgiftungsfunktion der Leber wird unterstützt.

Wie beeinflusst Curcuma die Hirnfunktion?

Neuere Untersuchungen konnten zeigen, dass beliebte „Leberkräuter“ wie Mariendistel, Artischocke und Curcuma nicht nur der Leber und der Verdauung gut tun, sondern sich auch direkt positiv auf Hirnfunktion auswirken können.

In einer randomisierten Doppelblind-Pilotstudie mit 55 erwachsenen Personen, die an einer Zwangsstörung leiden, konnten positive Effekte durch die Gabe von hoch dosiertem Mariendistelextract festgestellt werden. Eine Zwangsstörung (engl. „Obsessive Compulsive Disorder“ bzw. „OCD“) ist eine neuropsychiatrische Erkrankung und wird den psychischen Störungen zugeordnet. Es besteht für den Betroffenen ein innerer Drang, bestimmte Dinge zu denken und/oder zu tun (z.B. Spielsucht oder Waschwang). Der Betroffene wehrt sich gegen das Auftreten der Zwänge; er erlebt sie als übertrieben und sinnlos, kann ihnen willentlich jedoch meist nichts entgegensetzen.

Tierstudien, in welchen die Forscher eine Depression in Tieren simulierten, deuten darauf hin dass Curcuma das Enzym Monoaminoxidase im Gehirn hemmt. Monoaminoxidase neutralisiert Neurotransmitter. Mit der Gabe von Curcuma steigt daher die Konzentration von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Depressive Menschen, die jeden Tag 1000 mg Extract aus Curcuma longa einnehmen, reagieren darauf genauso gut wie auf eine Standard-Dosis von 20 mg Fluoxetin, der Wirkstoff in Prozac. Zu diesem Ergebnis kamen Pharmakologen des staatlichen Medical College Bhavnagar in Indien in der Phytotherapie Forschung. Die Inder teilen ihre Testpersonen in 3 Gruppen. Eine bekam für 6 Wochen täglich 20 mg Fluoxetin, der zweiten Gruppe wurden 2 x täglich beim Frühstück und Abendessen 1 Kapsel mit 500 mg Curcuma longa Extrakt verabreicht, und die 3. Gruppe bekam beide Medikamente. Die Curcumoide in Curcuma wirken als Monoamino-Oxidasehemmer (MAO-Hemmer) und scheinen in ihrer antidepressiven Wirkung den synthetischen MAO-Hemmern der Pharmaindustrie ebenbürtig zu sein - dies völlig ohne Nebenwirkungen! Als Extrakt wurde BCM-95 (Biocurcumin) Arjuna Natural Extracts verwendet. Es besteht aus fast 90 % Curcuminoiden und Curcumin, Bisdemethoxycurcumin und Demethoxycurcumin und fördert die Synthese von Serotonin und dem Neurotrophin (Nervenwachstumsfaktor) BDNF. Serotonin und BDNF wirken schlechter Stimmung, Depression, Ängsten und Unmut effektiv entgegen!

Quellen: Sayyah M, Boostani H, Pakseresht S et al. Comparison of Silybum marianum (L.) gaertn. with fluoxetine in the treatment of obsessive-compulsive disorder. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2010;34(2):362-5.
Sanmukhani J, Satodia V, Trivedi J, Patel T, Tiwari D, Panchal B, Goel A, Tripathi CB.: Efficacy and Safety of Curcumin in Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. Phytother Res. 2013 Jul 6. doi: 10.1002/ptr.5025. Department of Pharma-

cology, Government Medical College, Bhavnagar, Gujarat, India.

Mein Tipp: Unterstützen Sie Ihre Leber im Weihnachtsstress mit Mariendistel-Curcuma-Artischocke Extract von EifelSan

► **Winterfit mit Lebertran - Vitamin A in Bestform**

Zur Vitamin A-Familie gehören Retinol und Retinylacetat (in tierischen Lebensmitteln) sowie β -Carotin und andere Carotinoide (in pflanzlichen Lebensmitteln). Die Carotinoide sind so genannte Provitamine, d.h. Vitaminvorstufen. Sie werden erst im Körper in das eigentliche Vitamin A umgewandelt. Vitamin A reguliert den Spiegel der Schilddrüsenhormone T3 und T4. Eine Vitamin-A-Nahrungsergänzung kann also eine Überstimulierung der Schilddrüse vermindern. Diabetiker und Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion können die pflanzlichen Carotinoide nur schlecht in Vitamin A umwandeln. Vitamin A ist am Fett- und Eiweißstoffwechsel in der Leber beteiligt und wird außerdem für die Synthese der Geschlechtshormone (Testosteron, Östrogen) benötigt.

Vitamin A

ist wichtig für Wachstums- und Differenzierungsprozesse, u.a. die embryonale Entwicklung;
stimuliert das Immunsystem;
unterstützt einen guten Zustand der Haut;
ist wichtig für das Sehvermögen;
schützt die Schleimhäute
Schützt vor Infektionen der Atemwege;
fördert gesunden Haarwuchs (insbesondere in Verbindung mit der Aminosäure Cystein);
und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Energieproduktion in Zellen

Eine Untersuchung von Wissenschaftlern des Sloan-Kettering Institute for Cancer Research in New York zeigt, dass Vitamin A einen entscheidenden Einfluss auf die Energieproduktion in Zellen hat! Die Entdeckung der Wissenschaftler erklärt nicht nur, warum es zu diesen Effekten kommt, sondern sie bringt gleichzeitig Erkenntnisse zum Anti-Krebs-Effekt von Vitamin A.

In ihrer Studie untersuchten die Wissenschaftler Kulturen sowohl von menschlichen als auch von Mäusezellen mit spezifischen genetischen Veränderungen in dem Bereich, der in die Energieentwicklung der Mitochondrien, kleinen „Energiekraftwerken“ in den Zellen, eingebunden ist. Die Forscher ließen die Zellen wachsen – einmal in einer Nährlösung mit und einmal ohne Vitamin A – und prüften die Wirkung in den verschiedenen Schritten der Energieproduktion. Die Untersuchungen zeigten, dass Retinol, der Hauptbestandteil von Vitamin A, essenziell für die Stoffwechseltätigkeit der Mitochondrien ist und als Nährstoffsensor für die Energieproduktion in den Zellen wirkt. Wenn zu viel oder zu wenig Vitamin A vorhanden ist, werden die Mitochondrien in ihrer Funktion gestört.

Durch eine Dysfunktion der Mitochondrien können verheerende Schäden an den Organen entstehen. Die Vitamin A-Versorgung kann bei Bedarf auch durch den Verzehr von Lebertran in Kapselform unterstützt werden. Dieser erhöht auch Vitamin D, welches ebenfalls einen günstigen Einfluss auf den Stoffwechsel der Mitochondrien hat. Schwangere und Frauen sollten nicht mehr als 5000 I.E. (1,5 mg) Vitamin A aufnehmen. Für Erwachsene ist eine tägliche Zufuhr von bis zu 3 mg (10.000 I.E.) auf Dauer unbedenklich. Chronische Überdosierungen treten ab einer täglichen Zufuhr von 75.000 I.E. auf.

Quelle: FASEB Journal 2010, Volume 24, Pages 627-636: "Control of oxidative phosphorylation by vitamin A illuminates a fundamental role in mitochondrial energy homeostasis" Authors: R. Acin-Perez, B. Hoyos, F. Zhao, V. Vinogradov, D.A. Fischman, R.A. Harris, M. Leitges, N. Wongsiriroj, W.S. Blaner, G. Manfredi, U. Hammerling

Mein Tipp: Lebertran forte wird aus der Leber von Kabeljau und Heilbutt gewonnen. Dies ist eine gute Quelle der fettlöslichen Vitamine A und D:
Vitamin A ca. 1000mcg (3330I.E.) /125%, Vitamin D 3 ca. 10mcg (400 i.E.) /200%

und enthält zusätzlich Jod und Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA). Trotz der höheren Dosis Vitamin A und D ist dieses Produkt sicher für die Anwendung bei Kindern von 1 bis einschließlich 6 Jahren, Schwangeren und Stillenden. Lebertran forte enthält neben Vitamin A und D auch Omega-3-Fettsäuren, welche ebenfalls eine breite gesundheitsfördernde Wirkung haben. Mit Ausnahme von Kindern, Schwangeren und Stillenden kann Vitamin A in relativ hoher Dosierung (20.000 I.E. / entspricht 6 Kapseln Lebertran forte) über einen Zeitraum von 8-12 Wochen verwendet werden.

► **Curcuma lindert Symptome bei Demenz**

Curcuma ist eines der medizinisch interessantesten Gewürze und wurde in den letzten Jahren intensiv von Wissenschaftlern erforscht.

Eine Studie, die im Magazin „Biogerontology“ veröffentlicht wurde, untersuchte den Einfluss der langfristigen Verabreichung von Curcumin auf den Alterungsprozess von Gehirnzellen.

Bei einer Untersuchung, die im Magazin „Biogerontology“ veröffentlicht wurde, konnte gezeigt werden, dass sich bestimmte Parameter bei Nervenzellen älterer Ratten, die sich im Verlauf des Alterns normalerweise verschlechtern, bei einer langfristigen Gabe von Curcumin signifikant verbessern: verringerte Oxidierung von Lipiden (sehr relevant für die Gefäßalterung)
höhere Aktivität von SOD (ein schützendes, antioxidativ wirkendes Enzym)
effizienterer Natrium-Kalium-Stoffwechsel

Des Weiteren wurde durch Curcumin die Anlagerung von Lipofuscin verlangsamt. Lipofuscin ist ein Alterspigment, das im Hirn die Entstehung schwerer Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson im Alter begünstigt.

Im Jahr 2008 bestätigen Untersuchungen in der Zeitschrift *Annals of Indian Academy of Neurology*, dass die natürlichen antioxidativen, entzündungshemmenden und entgiftenden Wirkungen von Curcuma bzw. Curcumin dazu beitragen können, die Gedächtnisleistung von Demenzpatienten zu steigern. „Als antioxidativer, entzündungshemmender und lipophiler Wirkstoff steigert Curcumin die kognitive Leistung bei Alzheimerpatienten“, schreiben die Autoren dieser früheren Studie in ihrem Abstract. „Infolge der unterschiedlichen Resultate der Einnahme von Curcumin, wie weniger beta-amyloide Plaques, verzögerter Abbau von Neuronen, Metall-Chelation, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung, verminderte Bildung von Mikroglia, hat sich die allgemeine Gedächtnisleistung bei Patienten mit Alzheimerkrankheit verbessert.“

3 neuere unabhängige Fallstudien lassen vermuten, dass Curcuma (Gelbwurz) nicht nur die Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Symptome einer Demenz mindern können, sondern möglicherweise auch zur völligen Genesung beitragen.

Der Chefarzt des Kariya Toyota General Hospital in Kariya und seine Kollegen konnten zeigen, dass sich in allen Fällen die Symptome der Demenz minderten und gleichzeitig die allgemeine kognitive Leistung verbesserte. Diese Ergebnisse wurden hier bereits mit 1 g Curcumpulver (entspricht einem viertel Teelöffel) täglich erreicht!

Die Auswertung der neuropsychiatrischen Fragebögen zeigten nach 12 Wochen eine deutliche Abnahme der Belastung sowohl hinsichtlich der Stärke der Symptome als auch der Belastung für die Bezugspersonen. Die Punktzahl beim so genannten MMSE (Mini-Mental State Examination, Test zur Demenzerkrankung) stieg bei einem Teilnehmer um fünf Punkte (von 12/30 auf 17/30), die beiden anderen Patienten erkannten nach einjähriger Behandlung ihre Familie wieder.

Quellen: Bala K, Tripathy BC, Sharma D (2006): „Neuroprotective and anti-ageing effects of curcumin in aged rat brain regions.“, *Biogerontology*. 2006 Apr;7(2):81-9
Hishikawa N, Takahashi Y, et al: „Effects of turmeric on Alzheimer's disease with behavioral and psychological symptoms of dementia.“ *Ann Indian Acad Neurol*. 2008 Jan-Mar; 11(1): 13–19.

Shrikant Mishra, Kalpana Palanivelu: „The effect of curcumin (turmeric) on Alzheimer's disease: An overview.“

► **PEA schützt vor Nervenschäden und Schmerzen durch Chemotherapie**

Das multiple Myelom ist eine Krebserkrankung des Knochenmarks mit pathologischer Produktion von Immunglobulinen. Es ist die am zweithäufigsten auftretende Form von Blutkrebs.

Eine Behandlung der Erkrankung mit Chemotherapie ist möglich. Die hier verwendeten Medikamente wie Bortezomib und Thalomid haben aber Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Nervenschäden. Diese treten bei ungefähr 80% der Patienten auf.

Durch diese Nervenschädigung ist eine optimale Behandlung der Patienten oft nicht möglich, da die Chemotherapie vorzeitig gestoppt oder zumindest in der Dosierung reduziert werden muss. Patienten können deshalb häufig die Behandlung nicht vollenden und riskieren so eine spätere Rückkehr der Krankheit.

Seit Jahren suchen Mediziner und Pharmakologen nach neuen Wirkstoffen zum Schutz der Nervenfunktion, um Patienten mit Blutkrebs eine fortgesetzte Chemotherapie-Behandlung zu ermöglichen.

Eine Pilotstudie mit 20 Blutkrebspatienten zeigte erstmalig, dass die natürlich vorkommende Fettsäureverbindung Palmitoylethanolamid (PEA) Nerven während der Chemotherapie schützen und Schmerz lindern kann. Professor Cruccu und seine Mitarbeiter setzten ergänzend zur chemotherapeutischen Behandlung von Blutkrebs-Patienten PEA ein. Dabei stellten Sie fest, dass sich die Nervenfunktion nicht weiter verschlechterte, sondern sogar wieder verbesserte und die Schmerzen signifikant abnahmen.

Dies ist eine sehr wichtige Entdeckung, da dies die erste Studie ist, die zeigt, dass eine gut verträgliche und natürliche Nervenprotektion gegenüber den Nebenwirkungen einer Chemotherapie mit Bortezomib und Thalomid möglich ist.

Die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Krebsbehandlung bei dieser Form von Blutkrebs ist durch diese Ergebnisse gestiegen. Nahrungsergänzungen und diätetische Lebensmittel mit Palmitoylethanolamid PEA sind bereits erhältlich (z.B. PEA Pure® bei EifelSan BV).

Palmitoylethanolamid ist eine körpereigene cannabinoidähnliche Fettsäureverbindung und kommt z.B. auch in Eigelb, Soja, Erdnüssen und in der neuseeländischen Greenlippmuschel vor. Die biologischen Funktionen von PEA im menschlichen Körper sind noch nicht vollständig verstanden, man geht jedoch davon aus, dass PEA eine von mehreren körpereigenen entzündungshemmenden, antiallergischen, Nerven schützenden und Schmerz lindernden (analgetischen) Substanzen ist. In gesunden Organismen wird die Palmitoylethanolamid-Synthese rasch induziert als Reaktion auf zelluläre Stressfaktoren, wie Gewebeschädigung oder pathologische Ereignisse, die häufig von Entzündung und Schmerzen begleitet sind. Zellen, auf deren Aktivität PEA einen besonderen regulierenden Einfluss hat, sind die Mastzellen und die Gliazellen.

Die Sicherheit und Effektivität von Produkten mit reinem Palmitoylethanolamid (z.B. Normast, PEAPure®) konnte in 39 klinischen Studien mit über 2000 Patienten nachgewiesen werden.

Quelle: Palmitoylethanolamide Restores Myelinated-Fibre Function in Patients with Chemotherapy-Induced Painful Neuropathy (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22229320). CNS Neurol. Disord. Drug Targets. 2012

Mein Tipp zur noch besseren Wirkung: ein Multi-Vitamin Produkt (Multi Basis, Multi Extra Gold z.B.) täglich dazu!

Bitte beachten Sie: Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers und bedeutet „Achtung: Entzündung, Verletzung oder Überlastung“. Doch manchmal werden wichtige für eine normale Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung nötige Botenstoffe nicht mehr in einem ausgewogenen Verhältnis produziert: Nervenzellen,

Gliazellen, Faszienewebe und Zellen des Immunsystems sind dauerhaft aktiviert und überstimuliert. Die Folge ist eine anhaltende Schmerzempfindung.

Gegen den Schmerz bildet der gesunde Körper ein Arsenal an Schmerz reduzierenden Botenstoffen. Hierzu gehören z.B. das Glückshormon Serotonin, körpereigene Cannabis ähnliche Verbindungen und Morphine (Endorphine). Bestimmte Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe („Phytamine“), Antioxidantien, Aminosäuren und Fettverbindungen sind Nahrungsinhaltsstoffe, die den Körper in der Bildung Schmerz reduzierender Botenstoffe unterstützen können. Personen, die längerfristig einzelne Mikronährstoffe wie die Vitamine K, D oder B12 einnehmen, sollten auf eine lückenlose Basisversorgung mit allen essentiellen Vitaminen und Spurenelementen achten (z.B. Multi Extra Gold von EifelSan BV), denn Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind Teamspieler. Verschiedene gesundheitsfördernde Nahrungsinhaltsstoffe wie z.B. PEA zeigen dann die beste Wirkung, wenn eine lückenlose Basisversorgung sichergestellt wird.

► **Nierenschutz & Säure-Basenhaushalt**

Zu den klassischen Risikofaktoren, welche die Entwicklung und das Fortschreiten einer chronischen Niereninsuffizienz (CNI) begünstigen gehören z.B. erhöhter Blutdruck, erhöhtes LDL Cholesterin, vermindertes HDL Cholesterin, Diabetes, Rauchen, Bewegungsmangel, Menopause. Weitere Risikofaktoren, die hier nach neueren Erkenntnissen eine Rolle spielen können sind Oxidativer Stress, erhöhtes Homocystein, Entzündung (erhöhtes CRP), Schlafstörungen, Vitamin K-Mangel, Lösungsmittel, Elektrolytstörungen (z.B. auch Calcium- und Kaliumüberschuss).

Durch Entzündungen, bestimmte Arzneimittel, Umweltschadstoffe (z.B. aus Zigarettenrauch, Lösungsmitteln, Lacken und Verdünnern) und AGEs (Gefäß blockierende Zucker-Eiweißverbindungen, die vermehrt bei Diabetes entstehen) werden so genannte Sauerstoffradikale („Freie Radikale“) freigesetzt. Diese können vor allem das empfindliche Nierengewebe schädigen, wenn es nicht ausreichend durch körpereigene und aus der Nahrung stammenden Antioxidantien geschützt wird.

Die ergänzende Einnahme von Antioxidantien wie N-Acetylcystein, Taurin, Curcuma und Catechinen aus Grünem Tee kann z.B. eine Schädigung des Nierengewebes durch potenziell nierenschädigende Arzneimittel (z.B. Aminoglykoside, Vancomycin, Cyclosporin und, Kontrastmittel, Cisplatin) verhindern. Untersuchungen japanischer Wissenschaftler konnten zeigen, dass sowohl Grüner Tee als auch Rotbusch-Tee eine prophylaktische Wirkung gegen die Diabetische Nephropathie zeigen. Man vermutet, dass die im Grünem Tee enthaltenen Polyphenole, beziehungsweise die im Rotbusch enthaltenen Flavonoide vor Freien Radikalen schützen. Dadurch wird höchstwahrscheinlich die Schädigung von körpereigenen Proteinen durch Anlagerung von Glukose (sog. Maillard-Reaktion) reduziert = zusätzlicher Nierenschutz!

Vitamine B6, B12 und Folsäure sind an der Bildung der schützenden Vitalregulatoren Glutathion (wichtiges Antioxidans) und NO bzw. Stickstoffmonoxid (Gefäß erweiternder Botenstoff) beteiligt. Darüber hinaus senken sie den Spiegel des Gefäß- und Nervengifts Homocystein, welches bei Niereninsuffizienz um den Faktor 100 erhöht sein kann. Vitamin B6 wirkt als natürliches Harn treibendes Mittel und beugt der Nierensteinbildung vor. Es wird auch zur Entwässerung von Ödemen eingesetzt. Des Weiteren können Magnesium- und Kaliumverluste reduziert werden.

Beobachtungsdaten haben gezeigt, dass die Calcifizierung bei Patienten mit CNI im Vergleich zu anderen Patienten erhöht ist. Vitamin K2 (!) ist wichtig für die Aktivierung eines Proteins, welches Calciumablagerungen in den Blutgefäßen verhindert.

Omega-3-Fettsäuren aus Fisch (oder Krill) verbessern die Elastizität der Erythrozyten (= rote Blutkörperchen) und damit die Durchblutung. Bei erhöhten Blutdruckwerten ist ein senkender Effekt von Omega-3-Fettsäuren signifikant. Omega-3-Fettsäuren verhindern die Bildung oder die Wirkung einiger Blutdruck

steigender Hormone wie zum Beispiel Noradrenalin, Thromboxan A2, schützen vor Verlust des Blutdruck senkenden Kaliums, erweitern kleinere Arterien und verbessern die Nierendurchblutung. Besonders bei Diabetes mellitus wirkt eine verbesserte Nierendurchblutung protektiv gegen die diabetische Nephropathie. Omega-3-Fettsäuren können die Nieren schädigenden Wirkungen des Medikaments Ciclosporin reduzieren.

Eine unzureichende Zufuhr von Vitamin E und Magnesium und der vermehrte Verzehr von geräucherten Lebensmitteln ist mit einem erhöhtem Nierenkrebsrisiko verbunden!

Störungen des Säure-Basen-Haushaltes sind bei Personen mit Nierenfunktionsstörungen häufig, werden jedoch in der Praxis oft übersehen. Hier sollten parallel zur Versorgung mit Nieren schützenden Substanzen auch solche eingesetzt werden, die eine Abpufferung und Ausscheidung von Säuren über die Nieren unterstützen, ohne das Gleichgewicht der Mineralstoffe zu stören.

Die Behandlung der renalen metabolen Azidose mittels Natriumbicarbonat wirkt Nieren-schützend! Carbonate müssen hier jedoch in magensaftresistenter Form (z.B. Basonorm oder Resodan aus der Apotheke) gegeben werden, da sie sonst die Verdauung und die Darmflora beeinträchtigen! Eine gute Verdauung ist wichtig für eine gute Darmflora und eine möglichst geringe Belastung von Leber und Nieren.

Die gut gemeinte Gabe von Basenpulvern auf Carbonatbasis und „Magensäureblockern“ beeinträchtigt die Eiweißverdauung und fördert eine Fäulnisflora, die u.a. zu einer Belastung mit Ammoniak führt. In solch einem Fall sollten auch Maßnahmen zur Verbesserung der Verdauung, der Darmflora und der Leberfunktion erfolgen. Die Ammoniakentgiftung hat Vorfahrt vor anderen Stoffwechselprozessen wie der Regulation des Energie- und Säure-Basen-Haushalts. Die Entgiftung von Ammoniak in der Leber zu Harnstoff verbraucht zudem Bicarbonat als basische Pufferreserve. In den Nieren erhöht eine dauerhafte Ammoniakbelastung das Risiko für Entzündungen, Funktionsverlust und Nierenkrebs.

Mit Hilfe des Spezialzuckers Galactose (z.B. bei EifelSan), der Aminosäure Ornithin und des Ballaststoffes Lactulose (Apotheke) lässt sich der Abbau von Ammoniak fördern, welches in der Leber den Abbau saurer Stoffwechselprodukte behindert!

Basische Mineralsalze (Citrate, Carbonate) sind nur ein Teil der Gleichung! Verschiedene Elemente puffern Säuren und/oder helfen dabei Säuren auszuscheiden:

Kalium, Magnesium, Natrium(-bicarbonat!), Mangan, Zink, Kupfer und Eisen: Diese werden benötigt, um die Mechanismen des Körpers, die den Säure-Basen-Haushalt steuern, instand zu halten, wie z. B. der Kaliumhaushalt der Zellen, das Zink haltige Enzym Carboanhydrase, die Mangan haltige Pyruvat-Carboxylase.

Magnesium ist bei den Mineralstoffen meist das schwächste Glied der Kette. Stress erhöht den Magnesiumbedarf, den Muskeltonus und erhöht hierüber die Bildung saurer Stoffwechselprodukte (vor allem Milchsäure). Magnesium erhöht die Mitochondriendichte und reduziert einen permanent erhöhten Muskeltonus, bei dem ebenfalls säuernde Stoffwechselprodukte wie Milchsäure und Ammoniak anfallen.

B-Vitamine und Spurenelemente sind für einen reibungslosen Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel unerlässlich. Störungen führen hier zur Anhäufung saurer Stoffwechselprodukte. Kupfer, Eisen und B12 sind wichtig für den Hämoglobinpuffer.

11 Quellen auf Anfrage

Mein Tipp zur zur Entsäuerung:

Multi Basis*	2 x 1 Tablette
Multi Mineral Basis*	2 x 2 Tabletten
*EifelSan BV	

Wahlweise können bei besonderen Belastungen zusätzlich auch die Produkte Bicanorm oder Resodan (Natriumbicarbonat in magensaftresistenten Tabletten, Apotheke) und bei ausgeprägtem Kaliummangel auch Kaliumcitrat (200 – 1000 mg Kalium, Apotheke) als Nahrungsergänzung verwendet werden.

Patienten mit Niereninsuffizienz bei erhöhten Kaliumwerten im Blut (>4,8mmol/l) sollten auf Kalium reiche Getränke, Lebensmittel oder Nahrungsergänzungen verzichten bzw. nur in sehr kleinen Portionen verzehren.

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



Allen treuen LeserInnen
meiner „Nahrung als Medizin“
frohe Weihnachtstage, ein gutes und gesundes Jahr 2014,
in dem ich Ihnen gerne wieder beratend zur Verfügung stehe.

Ihr Ralph Schnitzler

