

In dieser Ausgabe:

- „Herz-Tuning“ - metabolische Kardiologie
- Vitamin D3 & Co bei Blutarmut
- Grüner Tee & Bluthochdruck
- Omega 3 & Muskelkraft
- Hirnfitness mit Vitamin K
- Carotinoide - auch bei Gelenkentzündungen!
- Optimierter Molkenproteinmix Sport-Molke Protein Erdbeer
- Gesunde Prostata und Harnwege
- EifelSan besserer Vitamin E Vollspektrum Complex
- EifelSan SAME Tabletten einzeln verpackt
- Schöner Teint durch mehr Carotinoide
- Kräuter, Stress und Wechseljahre

► „Herz-Tuning“ - metabolische Kardiologie

Zu den Micronährstoffen, die einen positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit des Herzens haben können gehören Ribose, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D3, Magnesium, Kalium, Coenzym Q10, L-Carnitin, Carnosin, Taurin, Creatin und BCAA's.

D-Ribose (aus Zuckerrüben gewonnen) ist eine besondere Zuckerverbindung, die in allen menschlichen, tierischen und pflanzlichen Zellen vorkommt. D-Ribose ist unter anderem notwendig für die ständige Neubildung von Adenosintriphosphat (ATP), welches der wichtigste Treibstoff für die Energie in allen Körperzellen ist. Der sofort verfügbare Vorrat an ATP ist relativ klein und der Wiederaufbau von ATP verläuft langsam. Krankheit, körperliche und geistige Überlastung führen zu einem ATP-Defizit und damit zu körperlichem und geistigem Energiemangel.

D-Ribose ist sicher und hat sich in entsprechenden Untersuchungen von Kliniken und Laboren als wirksam erwiesen. Mehr als 70 wissenschaftliche Arbeiten beschreiben die vorteilhaften Effekte von Ribose auf Herz- und Skelettmuskulatur.

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

- Creatin arbeitet z.B., indem es Energie recycelt, die bereits im Gewebe vorhanden ist.
- L-Carnitin hilft beim Stoffwechsel von Fettsäuren.
- NADH und Coenzym Q10 helfen ebenfalls dabei, Energie zu recyceln.
- Carnosin, Magnesium und Taurin verbessern die Pumpleistung des Herzens.
- Alpha-Liponsäure verbessert die Glucoseaufnahme in die Zelle und wirkt zusammen mit Acetylcarnitin regenerierend auf die Mitochondrien der Nervenzellen.

Außer der Ribose hilft kein anderer dieser wichtigen Vitalstoffe dabei, die ATP-Bestandteile herzustellen, die die Zelle benötigt, um einen gesunden Energiespeicher aufrechtzuerhalten. Ribose ist sozusagen ein Nadelöhr.

Wenn es keine angemessenen Energieniveaus gibt, mit denen man arbeiten kann, kann kein anderer Micronährstoff seine volle Kapazität entfalten. Bedenken Sie: Ribose hilft dem Körper dabei, Energie herzustellen, während andere Nahrungsergänzungsmittel dem Körper helfen können, Energie effizienter zu nutzen.

► Vitamin D3 & Co. bei Blutarmut

Für die Blutbildung müssen täglich adäquate Mengen an Folaten, Vitamin B12, Ascorbinsäure und Eisen mit der

Nahrung aufgenommen werden. Da vielfache Interaktionen dieser 3 Vitamine im Stoffwechsel mit Eisen bestehen, sind kombinierte Störungen häufig. Eisenmangel verursacht eine hypochrome, normozytäre Anämie. Thiaminmangel (z.B. durch Schwermetalle, Alkohol) fördert ebenfalls die Blutarmut. Ein Folsäuremangel verschlechtert die Aufnahme von Thiamin und kann zu einem Thiaminmangel beitragen. Ist im Körper zu wenig Kupfer vorhanden, werden die Bildung der Farbstoffe (Pigmente) und die Bildung der roten Blutkörperchen gestört. Kupfer erleichtert normalerweise die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung in den Körper. Perniziöse Anämie mit Blässe, Leistungseinschränkung und körperlicher Schwäche kann auch durch einen Vitamin B5-Mangel bedingt sein. Vitamin B6 kann bestimmte Formen der Anämie mildern, entweder allein oder zusammen mit Eisen und Vitamin A. Bei einem Mangel an Vitamin B2 kommt es zu entzündlichen Hautveränderungen, Wachstumsstörungen und Anämie.

Niedrige Vitamin-D-Werte spielen bei Kindern zwischen 2 und 18 Jahren eine Rolle bei der Entstehung einer Anämie. Je niedriger die Vitamin D-Werte, desto niedriger sind auch die Hämoglobin-Werte und desto höher ist auch das Risiko für eine Anämie. Vitamin D wirkt sich förderlich auf die Bildung adulter Stammzellen im Knochenmark aus.

*Mein Empfehlung bei Anämie:
Vitamin D3 + Hämatonyl von EifelSan.*

Bitte beachten Sie: oxidativer und nitrosativer Stress, hohe Homocysteinwerte und Schwermetallbelastungen beeinträchtigen den Eisenstoffwechsel. Schwarzer Tee und Vollkornprodukte können die Eisenaufnahme beeinträchtigen.

► Grüner Tee & Bluthochdruck

Erstmalig wurden die gesundheitlichen Auswirkungen des Grünen Tees an der Problemgruppe „Übergewichtige mit Bluthochdruck“ wissenschaftlich untersucht. Nach der 12-wöchigen Zufuhr eines Grüntee-Extractes zeigten sich bei der Testgruppe von 56 Personen Verbesserungen in Bezug auf Blutdruck, Blutzucker und sogar ein deutlicher Rückgang des Entzündungsbotenstoffes (CRP) im Blut. Besonders der Rückgang des systolischen und des diastolischen Blutdrucks war deutlich. Die für die Studie der Universität der Medizinischen Wissenschaften (Posen, Polen) verantwortlichen Fachleute konnten erstmalig zeigen, dass ein 12-wöchiger Verzehr einer Grüntee-Ergänzung einen signifikanten Einfluss auf kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Insulinresistenz, erhöhten Blutdruck, Entzündung und oxidative Belastung hat. Grüner Tee unterdrückt u.a. die Produktion von zu viel Angiotensin, ein Stoff der zu Bluthochdruck führt. Bisherige geprüfte Anwendungen von

Grüner-Tee-Extract zielen vor allem auf die Beeinflussung einzelner Krebserkrankungen, auf die Vermeidung von Alzheimer, auf Fettstoffwechsel und Gefäßgesundheit generell. Grüner Tee enthält einen sehr hohen Anteil an Polyphenolen. Für eine therapeutische Wirkung müssten täglich 3 bis 6 Tassen des Grünen Tees (zusammen mit frischem Zitronensaft) getrunken werden. Zitronensaft erhöht die Aufnahme der Polyphenole! Für alle Personen, die Grünen Tee nicht mögen, bietet sich die Gabe eines standardisierten Extractes (z.B. von EifelSan) an. Außerdem kann ein weiterer Wirkstoff des Grünen Tees zur Senkung des Blutdrucks (auch in Stresszeiten) beitragen. Hierbei handelt es sich um das „Minieiweiß“ Theanin, welches mehr Entspannung und Konzentration (auch in stressigen Situationen!) fördert. Theanin erhalten Sie auch bei EifelSan unter dem Namen Suntheanin!

Quellen:

Bogdanski P, Suliburska J, Slulinska M, Stepień M, Pupek-Musialik A, Jablecka A: „Green tea extract reduces blood pressure, inflammatory Biomarkers, and oxidative Stress and improves parameters in Obese hypertensive patients.“, Nutrition Research 2012

Antonello M, Montemurro D, Bolognesi M, Di Pascoli M, Piva A, Grego F, Sticchi D, Giuliani L, Garbisa S, Rossi GP., „Prevention of hypertension, cardiovascular damage and endothelial dysfunction with green tea extracts.“, Am J Hypertens. 2007 Dec;20(12):1321-8., PMID: 18047924

► **Omega 3 & Muskelkraft**

Mit steigendem Alter sinkt die Muskelkraft. Mit einem altersgerechten Krafttraining kann man der nachlassenden Muskelleistung entgegen wirken. Ältere Menschen können den Effekt des Krafttrainings mit einer begleitenden Einnahme von Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) aus Fischölen verbessern.

Dies zeigt eine neue Studie brasilianischer Ärzte, in der diese Kombination erstmals untersucht wurde. An der Studie nahmen 45 Frauen in einem Alter von mehr als 64 Jahren teil. Alle Frauen nahmen wenigstens drei Monate lang an einem Programm zum Krafttraining teil. 15 Frauen erhielten zusätzlich täglich 2 g Fischöl. Hierdurch nahmen sie täglich 400 mg Eicosapentaensäure (EPA) und 300 mg Docosahexaensäure (DHA) auf. Man weiß, dass diese Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle in den Plasma-Membranen und Zellfunktionen der Muskeln spielen. Bei den Frauen wurden vor und nach Abschluss der Studie die Muskelkraft und -funktionen in verschiedenen Tests überprüft. Bei allen Teilnehmerinnen hatte sich die Muskelstärke nach der Trainingsphase verbessert. Die Frauen die zusätzlich Omega-3-Fettsäuren eingenommen hatten schnitten dabei jedoch deutlich besser ab.

Die Mediziner vermuten, dass die Flüssigkeitsversorgung der Zellmembranen durch die Omega-3-Fettsäuren verbessert. Möglicherweise werden auch neuromuskuläre Prozesse mit der Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln positiv beeinflusst.

Quelle: Cintia LN Rodacki et al., Fish-oil supplementation enhances the effects of strength training in elderly women. In: The American Journal of Clinical Nutrition Vol. 95, Nr. 2, 2012, S. 428-436.

► **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 Vi-

tamin 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

► **Carotinoide - auch bei Gelenkentzündungen!**

Carotinoide verleihen Obst und Gemüse wie Tomaten, Paprika, Mais, Orangen, Spinat, Grünkohl, Brokkoli oder Melonen ihre typischen leuchtenden Farben. Carotinoide können nicht vom menschlichen Körper selber gebildet werden, deshalb müssen wir sie über unsere Nahrung aufnehmen. Zur optimalen Aufnahme von Carotinoiden sollte Gemüse schonend mit etwas Raps-, Olivenöl oder etwas Butter zubereitet werden. Etwa 50 von ca. 700 bekannten Carotinoiden können vom Menschen in Vitamin A umgewandelt werden. Die wichtigsten Funktionen von Vitamin A hängen mit der Gensteuerung zusammen bei Wachstums- und Genregulation, Biosynthese von RNA und Proteinen, auch in der embryonalen Entwicklung. Dies hat eine große Bedeutung für Immunsystem, Haut, Schleimhäute und Sehvermögen. Als wesentliche Bestandteile des antioxidativen Netzwerkes des menschlichen Körpers sind Carotinoide in der Lage, Sauerstoffradikale zu inaktivieren. Sie werden bei diesem Prozess verbraucht und müssen folglich ausreichend über die Nahrung zugeführt werden. Je höher die Carotinoidkonzentration im Serum desto intensiver der antioxidative Schutz der Carotinoide! Noch höher ist er, wenn dazu Vitamin E - Tocopherol und andere Antioxidantien (z.B. Glutathion, OPC) verzehrt werden (Synergismus!).

In einer Studie an der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe unter Leitung von B. Watzl wurde entdeckt, dass eine hohe Zufuhr von Gemüse und Obst die Konzentration an C-reaktivem Protein im Blut signifikant absenkt und demnach entzündliche Prozesse vermindert. Personen mit einer höheren Aufnahme der Carotinoide β -Cryptoxanthin und Zeaxanthin haben offenbar ein geringeres Risiko, an entzündlicher Polyarthrit zu erkranken. Dies geht aus einer Gemeinschaftsuntersuchung von medizinischen Instituten der englischen Universitäten Manchester und Cambridge hervor. Bei der Gruppe mit der höchsten Aufnahme an β -Cryptoxanthin (oberes Drittel) lag das Risiko, entzündliche Polyarthrit zu bekommen, nur halb so hoch wie bei der niedrigsten Aufnahmegruppe. Ein ähnlicher Zusammenhang ließ sich für Zeaxanthin errechnen. Des weiteren konnten Carotinoide (hier speziell Lutein und Zeaxanthin) das Risiko für Knorpelschäden um 29 % (!) verringern.

Was tun wenn der Verzehr carotinoidreicher Gemüse nicht im optimalen Maße möglich ist? Der Carotinoiden Complex von EifelSan bietet die Möglichkeit zu einer soliden breit gefächerten Carotinoiden-Basisversorgung aus verschiedenen Quellen mit einzigartiger synergistischer Wirkung. Die optimale Zufuhr eines breit gefächerten Spektrums natürlicher Carotinoide

- mindert Stressfolgen
- unterstützt den Stoffwechsel und das Abwehrsystem
- trägt zum Schutz vor Freien Radikalen bei
- fördert das Regenerationsvermögen der Haut (auch hilfreich bei rauer und trockener Haut)
- bietet zusätzlichen antioxidativen Schutz
- verleiht einen gesunden Teint

Quellen: Dorothy J. Pattison et al.: Dietary β -Cryptoxanthin and inflammatory polyarthritis : results from a population-based prospective study. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 82, Nr. 2, 451-455, August 2005

Watzl, B., S.E. Kulling, J. Möseneder, S.W. Barth und A. Bub: "A 4-wk intervention with high intake of carotenoid-rich vegetables and fruit reduces plasma C-reactive protein in healthy, non-smoking men". Am J Clin Nutr 2005;82:1052-1058.

Yuanyuan Wang et al., Effect of antioxidants on knee cartilage and bone in healthy, middle-aged subjects: a cross-sectional study. In: Arthritis Research & Therapy, Nr. 9, 2007, Online-Veröffentlichung doi:10.1186/ar2225.

► **Optimierter Molkenproteinmix Sport-Molke Protein Erdbeer**

Im Vergleich zu tierischen Proteinen wie z.B. Molkeprotein birgt Sojaprotein (-isolat) einige Nachteile, die uns dazu bewegen haben, künftig auf den Einsatz von Sojaproteinisolat aus unten genannten Gründen zu verzichten zu Gunsten des durch BCAA's optimierten und Antidoping getesteten Molkeprotein-Mix (Molkeneiweiß-Isolat und -Konzentrat).

Nachteile von Sojaprotein (z.B. in Proteinpulver neutral)

- Gehalt an Phytat, Aluminium und Saponinen (ungünstig für Darmschleimhaut und Immunsystem)
- Rückgang des Testosterons von bis zu 76% bei Männern unter fettarmer, mit Sojaprotein angereicherter Kost
- geringer Gehalt an der essentiellen Aminosäure Methionin
- geringere Verdaulichkeit (ca. 60%) im Vergleich zum Milchprotein
- geringere Verwertbarkeit des schwefelhaltigen Methionins

Außerdem kam es bei Männern unter fettarmer, mit Sojaprotein angereicherter Kost zu einem Rückgang des Testosterons von bis zu 76%. Auch wenn wir hier berücksichtigen, dass die fettarme Kost an sich bereits zu einer Senkung der Androgenspiegel führen kann, so ist ein Rückgang in diesem Ausmaß wahrscheinlich auch zu einem guten Teil auf das Sojaprotein zurückzuführen.

Vorteile von Molkenprotein

(z.B. Sport-Molke Protein Erdbeer)

- Herstellung durch besonders schonende Filtrationsverfahren
- minimaler Fett- und Lactosegehalt (< 0,5%)
- wird in der Regel von Lactose intoleranten Menschen vertragen
- maximaler echter Proteingehalt von 90%
- biologisch hochwertigste Einzelprotein mit perfekte Aminosäurebilanz)
- besonders zügige und einfache Verdaulichkeit
- hoher Anteil an BCAAs

BCAA's (insbesondere Leucin) sind ein wichtiger limitierender Faktor, wenn es um die anabole bzw. antikatabole Wirkung eines Proteins geht. Bei intensiver körperlicher Beanspruchung werden die körpereigenen Energiereserven (Glycogenspeicher) schnell verbraucht. Wenn der Abbau von Muskeleiweiß zur Energiegewinnung verhindert werden soll, muss eine alternative Energiequelle her. Dafür sind BCAA's sehr gut geeignet. Katabolen Vorgängen, also Körperproteinverlust durch intensive Muskelarbeit, kann so effektiv entgegen gewirkt werden. Zusätzlich schon eine optimale Versorgung mit BCAA's die Glutaminreserven. Bei Lactoseunverträglichkeit wird ggf. die zusätzliche Einnahme von Lactaseenzymen empfohlen.

► **Gesunde Prostata & Harnwege**

Dass sich die Früchte der in Florida (USA) beheimateten Sägepalme (Sabal serrulata) positiv auf Prostata- und Blasenfunktion auswirken, wurde erstmals 1890 von amerikanischen Homöopathen entdeckt. Seit dem haben Sabal-Urtinkturen einen festen Platz in der homöopathischen Therapie der Prostata-Hyperplasie. Etliche klinische Studien bestätigen mittlerweile die erleichternde Wirkung bei Beschwerden beim Wasserlassen, die von einer vergrößerten Prostata ausgelöst werden. Den Inhaltsstoffen werden mehrere, sich ergänzende Wirkungen zugeschrieben: Sie hemmen die Umwandlung von Testosteron in das für das Prostata-Wachstum notwendige Dihydrotestosteron (DHT); daneben fördern sie auch den Abbau von DHT. Zudem wird die Prostata-Muskulatur relaxiert, und so der Harnfluss erleichtert. Schließlich bessern Sabal-Inhaltsstoffe über eine Hemmung entzündungsfördernder Gewebshormone auch entzündlich-irritative Veränderungen des Prostata-Gewebes.

Cranberries werden seit Generationen volksmedizinisch genutzt, besonders in Nordamerika. Ihr Saft soll vor Infektionen der Blase schützen und akute Entzündungen lindern. In Cranberries sind Stoffe enthalten, die E. Coli-Bakterien daran hindern sich an der Innenwand der Harnwege anzudocken. Escherichia coli Bakterien sind in 80-90% Auslöser für Harnwegsinfektionen. Der so genannte Anti-Klett-Effekt der Cranberry wirkt sich vorbeugend auf fast alle Harnwegsinfektionen aus. Cranberries zeigen nicht nur eine gute entzündungshemmende Wirkung bei Harnwegsinfektionen, sondern werden auch bei Harninkontinenz und Reizblase mit gutem Erfolg eingesetzt.

Die traditionelle Volksmedizin verwendet den Pygeum - Extract bei Harnbeschwerden. Pygeum - Extract wird hauptsächlich zur Vorbeugung und Funktionserhaltung einer gesunden Prostata eingesetzt. Der Pygeum (Pygeum africanum) ist ein großer immergrüner Baum (Familie der Rosaceae), der in Afrika in einer Höhe von 1.000 bis 2.500 m wächst und dessen Rinde als Extract konzentriert wird. Extracte enthalten eine Reihe von fettlöslichen Phytosterolen und Fettsäuren, die beruhigende Eigenschaften für die Prostata und Blase haben können und den Schutz unterstützen

Sabal+Pygeum+Cranberry Extract von EifelSan kombiniert hochwertige Extracte aus den oben beschriebenen Quellen für eine gesunde Prostatafunktion und guten Harnfluss.

► **EifelSan bester Vitamin E Vollspektrum Complex**

Bei den verschiedenen Vitamin-E-Formen ist es ähnlich wie bei den Carotinoiden sinnvoll, mehrere Carotinoide bzw. hier Tocopherole und Tocotrienole zuzuführen (Synergismus!). Vitamin E Vollspektrum Complex enthält das volle Spektrum **aller 8 natürlichen Vitamin E Moleküle**. 100% natürliche Vitamin E Formel, welche aus Pflanzenöl gewonnen wird. Dies garantiert maximale Wirkung und optimalen Schutz der Körperzellen vor freien Radikalen.

► Bereits die in jeder Kapsel „E-Complex Vollspektrum Complex“ von EifelSan enthaltenen 14,35 mg Alpha Tocotrienol erreichen eine antioxidative Zellmembran-Schutzaktivität von mindestens 1600 mg Alpha Tocopherol!

Alpha-Tocotrienol besitzt im Vergleich zu α -Tocopherol zwar nur etwa 1/3 von dessen Vitamin-E-Aktivität (I.E.), aber eine bis zu 60-fach (!) höhere antioxidative Wirkung in biologischen Membranen! Eine weitere Untersuchung zeigt, dass bei der Absorption im Dünndarm α -Tocotrienol gegenüber α -Tocopherol und g- und d-Tocotrienol ca. um den Faktor 2 bevorzugt wird!

► **EifelSan SAME in Blisterverpackung**

Leider gab es beim Produkt des alten Herstellers Reklamationen wegen der Verpackung der Tabletten: Das alte Produkt war in Flacons mit 30 Tabletten verpackt – ohne Trocknungstüchchen und mit der Folge: Die Tabletten zogen schnell Feuchtigkeit. EifelSan reagierte sofort: 30 Tabletten SAME einzeln verpackt (Blister) UND preisgünstiger!

SAME ist an über 35 biochemischen Reaktionen beteiligt, die die enzymatische Transmethylierung betreffen. Die Methylierung ist der Mechanismus, bei der sich der Körper selbst von schädigenden Verbindungen befreit, Neurotransmitter synthetisiert, Enzymaktivitäten in den Zellen reguliert und Membranflexibilität der Zellen erhält. SAME unterstützt das psychische Befinden. Ohne SAME können körpereigene Vitalfaktoren wie z.B. L-Carnitin, Creatin und Glutathion nicht gebildet werden.

► **Schöner Teint durch mehr Carotinoide**

Laut Wissenschaftlern der Universität Bristol sollen die in Gemüse und Obst enthaltenen Carotinoide nicht nur gesund sondern auch echte „Schönmacher“ sein! Carotinoide sollen verantwortlich sein für einen Hautteint, der den Wissenschaftlern zufolge attraktiver wirkt, als der Teint Sonnen gebräunter Haut. Durch die gesammelten Erkenntnisse der Studie sieht der wissenschaftliche Leiter Ian Stephen die Chance, insbesondere junge Mädchen und Frauen zum Verzehr von mehr Gemüse und Obst zu animieren. Für die Studie führten die britischen Forscher insgesamt drei Versuchsreihen durch und kamen so zu einer eindeutigen Schlussfolgerung: Personen, die regelmäßig und überproportional viel Obst und Gemüse essen, wirken auf andere Menschen attraktiver als diejenigen, die sich regelmäßig der intensiven UV-Strahlung des Sonnenlichts oder eines Solariums aussetzen. Den Grund dafür sehen die Wissenschaftler in dem gesünder erscheinenden Teint.

Quelle:

VdF; Stephen ID, Coetzee V & Perrett DI (2010): Carotinoide and melanin pigment coloration affect perceived human health, Evolution and Human Behavior)

► **Kräuter, Stress und Wechseljahre**

Viele Frauen in den Wechseljahren sind genervt vom Genervtsein. Sie suchen Wege, um Belastungen zu meistern

und eine neue Stressbalance zu finden. Zu den Kräutern, die Wechseljahresbeschwerden lindern können gehören u.a. Traubensilberkerze und Mönchspfeffer (Vitex agnus castus). Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) beeinflusst das vegetative Nervensystem und enthält Stoffe, welche an der Vaginalschleimhaut eine schwache Östrogenwirkung entfalten. Er kann typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Reizbarkeit und Schlafstörungen lindern. Mönchspfeffer enthält in den Früchten Wirkstoffe, die ebenfalls das vegetative Nervensystem beeinflussen und sich positiv auf innere Unruhezustände, Herzjagen oder Neigung zu hohem Blutdruck auswirken können. Des Weiteren wird er in der frühen Phase der Wechseljahre zur Anregung der Gelbkörperhormone gegeben. Stress beeinträchtigt auf Dauer die Regulation verschiedener hormoneller Regelkreise. Die Verwendung einzelner Kräuter wie z.B. Traubensilberkerze und Mönchspfeffer (bzw. deren Extracte) ist nicht immer ausreichend. Aus diesem Grund können synergistische Kräuterformeln zur Wiederherstellung Stress bedingter Regulationsstörungen beitragen. Dabei können z.B. Kapseln mit verschiedenen Extracten aus so genannten adaptogenen Kräutern (z.B. Adaptonyl) verwendet werden. Auch alkoholische Pflanzenextracte können hier Schützenhilfe geben. Bei vielen Funktionsstörungen wie Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, bewirken bestimmte Kräuterauszüge (z.B. Cyclosan) eine Harmonisierung im Körper und lindern damit die Beschwerden. Sie können sowohl als Mono- wie auch als Begleittherapie eingesetzt werden und werden oft als so genannte „Booster“ oder Beschleuniger eingesetzt. Hierzu gehören z.B. die in Cyclosan enthaltenen Auszüge aus den Knospen der schwarzen Johannisbeere (Ribes nigrum) welche die Nebennieren unterstützen und hierdurch die Entzündungsaktivität (z.B. bei Migräne) und Allergieneigung zu reduzieren, Lavendel der bei innerlicher Anwendung bei Unruhezuständen und ängstlicher Verstimmung hilft und Auszüge aus Rubus idaeus (Himbeerblättern bzw. Knospen) welche bei Menstruationsschmerzen und Wechseljahresbeschwerden verwendet werden.

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

Anzeige:



EifelSan
Nahrungsergänzung

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

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



DarmPro:
Pro- und prebiotische Reinsubstanzen in magensaftresistenter Kapsel für Ihre Darmgesundheit. Ohne Hilfsstoffe.



Glutamin Pulver:
Energie für Darm- und Immunsystem.
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.