

- Huminsäuren - wichtige Bausteine allen Lebens
- Weshalb wirkt chronischer Stress als Mineralstoffräuber?
- Vitamin K2 – ein vergessenes Vitamin für stärkere Zähne?
- Da war doch noch was - Wie beeinträchtigt Glyphosat unsere Gesundheit?
- Welche Vitalstoffe können meinen Schlaf verbessern?
- Wie bekomme ich genug Omega-3, wenn ich kein Fischesser bin?



# NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 2

März  
2022

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

## ► Huminsäuren - wichtige Bausteine allen Lebens

Die Fulvin- und Huminsäuren sind ein wichtiger Baustein allen Lebens auf diesem Planeten. Huminsäuren für den menschlichen Verzehr werden aus Heilmoor oder einer besonderen Braunkohleart mit dem Namen Leonardit gewonnen und kommen natürlicherweise z.B. auch in Kaffee und der Kruste von Brot vor.

Die ersten Berichte zur therapeutischen Verwendung von Huminsäuren stammen aus China aus dem 15. Jahrhundert (Ming-Dynastie) und stammen von einem berühmten Arzt namens Li Shi Chen. Basierend auf den bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen, werden in China die Entwicklung und Vermarktung von Präparaten mit Humin- und Fulvinsäure gefördert und unterstützt. Sie werden bereits häufig von chinesischen Ärzten eingesetzt, um Entzündungen zu reduzieren, die Durchblutung zu verbessern, das Immun- und Hormonsystem zu regulieren und Störungen des Verdauungssystems zu beheben. Geriatriische Forschungen aus China zeigten auch, dass der ergänzende Verzehr von Huminsäuren bei älteren Patienten (60-90 Jahre) zu einer signifikanten Verbesserung des Appetits, der Schafarchitektur und einer Erhöhung des Energieniveaus führen.

Indischen Forschungen zufolge verlangsamen Huminsäuren den Alterungsprozess. Wie machen Huminsäuren jünger? Unsere Zellen besitzen eine elektrische Spannung, welche im Laufe der Jahre abnimmt. Aus diesem Grund nimmt auch das Volumen unserer Zellen immer kleiner, die Zellen ziehen sich zusammen, schrumpfen, sodass wir immer faltiger und kleiner werden. Huminsäuren tragen dazu bei, das elektrische Potential der Zellen zu erhöhen bzw. aufrechtzuerhalten. Hierdurch können unsere Zellen ihr ursprüngliches Volumen wieder erlangen und werden somit verjüngt.

Deutschland war eines der ersten Länder in Europa, das den grossen Nutzen von Huminstoffen in der Medizin erkannte. Kurgäste konnten die wundervollen heilenden Wirkungen von Huminsäure geniessen, insbesondere während Balneotherapie-Anwendungen (Moorbäder, Moorpackungen, Trinkkuren). Neben der erfolgreichen Behandlung von entzündlich-degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates wurden bei interner Verwendung auch rasche und signifikante Verbesserungen bei Magenbeschwerden, Säureüberlastung, Magengeschwüren und Magenschleimhautentzündung erreicht. Im Jahr 1923 wurden erstmals Huminsäuren zur Bekämpfung von Kleintierkrankheiten zu pharmazeutischen Produkten aufbereitet. Ein Mangel an Antibiotika und deren hohe Kosten zwangen die medizinische Wissenschaft in der ehemaligen DDR in den 60er Jahren zur Suche nach Alternativen. Letztendlich fanden Leipziger Forscher heraus, auf welche Weise die in der Braunkohle enthaltenen Huminsäuren wirken.

Huminsäuren fördern Enzymaktivitäten unseres Stoffwechsels für Energiegewinnung, Zellaufbau und Regeneration. Wenn Vitamine und Enzyme zusätzlich mit Humin- und Fulvinsäuren ergänzt werden, steigt deren biologische Wirksamkeit erheblich. Mehrere internationale Studien berichten darüber, dass Huminsäuren selbst DNA und RNA-Gehalt der Zellen steigern.

Im Rahmen einer innerlichen Verwendung spielen Huminsäuren eine besondere Rolle bei der Prävention von Stoffwechselproblematiken, der Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, der Beseitigung toxischer Belastungen (z.B. Schwermetalle und bakterielle Abfallprodukte), sowie der Abwehr von bakteriellen, mykotischen oder virale Infektionen. Oral verabreichte Huminsäuren können die Gesamtkonzentration der bereits vorhandenen Kolonmikrobiota um 20% bis 30% erhöhen, ohne die bakterielle Vielfalt des individuellen Mikrobioms zu verändern. Aus diesem Grund könnten sie auch eine ernstzunehmende Ergänzung/Alternative zur Fäkaltransplantation oder zu Probiotika darstellen!

Huminsäuren beeinflussen auch die Wirkung der durch die Nebennieren produzierten Stresshormone Adrenalins und Noradrenalin. Der hohe Spiegel dieser Hormone weist auf intensiven Stress hin. Huminsäuren können ein Zuviel an Stresshormonen binden, auf diese Weise sind sie nicht in der Lage, Zellen zu aktivieren und deren Funktion zu steigern.

Es hat sich auch gezeigt, dass sie bei der Behandlung von Anämie (Blutarmut), der Stimulierung des körpereigenen Immunsystems und der Entgiftung der Leber sehr hilfreich sind.

7 Quellen auf Anfrage

## ► Weshalb wirkt chronischer Stress als Mineralstoffräuber?

Menschen, die unter starkem Druck stehen – ob geistig oder körperlich – haben einen hohen Energieumsatz und produzieren verschiedene saure Stoffwechselprodukte. Ohne regenerative Pausen werden Körper und Geist die Regeneration versagt – die Energiereserven entleeren sich, Erschöpfung und Burn-out sind mögliche Folgen. Wenn Erschöpfung droht, kann es zuerst zum Blutzuckeranstieg kommen, später jedoch wird der Energiestoffwechsel immer aufwändiger, weil Magnesium und Sauerstoff zunehmend fehlen: Für die gleiche Leistung braucht der Stoffwechsel immer mehr Stresshormone, Zucker oder Fett. Folgen: Vermehrter Elektrolytverlust, zunehmende Atemfrequenz, schlechtere Transportkapazität des Blutes durch Säureüberschuss. Dies führt zu Abgeschlagenheit, Nervosität und Schlaflosigkeit. Insbesondere bei vorwiegend mentaler Beanspruchung steigt das Risiko für diese Zustände in einem besonders hohen Masse. Während Menschen bei harter körperlicher Arbeit meist automatisch regelmässig pausieren, bemerken viele Denksportler meist viel zu spät, dass sie eine Pause benötigen.

Chronischer Stress bringt fortdauernd unseren Mineralstoffhaushalt durcheinander. Verantwortlich dafür ist das Stresshormon Kortisol, das unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzt und u. a. dafür sorgt, dass der Aldosteronspiegel steigt. Erhöht sich dieser infolge von anhaltendem Stress, so steigt zum einen der Blutdruck, zum anderen sinkt die Konzentration von Kalium im Blut. Ausserdem verringert sich bei hohem Aldosteronspiegel die Wiederaufnahme von Magnesium aus den Nierenkanälchen. Es steht folglich auch weniger Magnesium zur Verfügung. Aus der stressbedingten Hormonausschüttung kann sich schliesslich ein Kalium- und

Magnesiummangel entwickeln – mit Folgen für das Herz. Die Aminosäure Lysin wirkt einer Stress-bedingten Überproduktion von Aldosteron (und zusammen mit Vitamin D3 dem damit einhergehenden Verlust von Kalium und Magnesium) entgegen!

Magnesium spielt im Hormon- und Neurotransmitterstoffwechsel eine Sonderrolle, weil es diese Botenstoffe an Rezeptoren auf der Myelinschicht der Nerven- und Gehirnzellen bindet. Ohne ausreichende Magnesiumversorgung reduzieren die hormonellen Regelkreise ihre Leistung. Somit ist Magnesium direkt an Schutz, Aufbau, Regeneration und „Verjüngung“ des gesamten Organismus beteiligt. Magnesium ist ein natürlicher Calciumantagonist, eine optimale Versorgung (im oberen Normbereich!) fördert eine Erhöhung der Mitochondrien (unserer Zellkraftwerke) und kann zusammen mit Zink und Bor den Spiegel an freiem Testosteron erhöhen. Das Spurenelement Bor und Vitamin D3 haben eine Schlüsselrolle bei der Regulierung der Sexualhormone Testosteron und Östradiol. Endokrinologen der Medizinischen Universität Graz weisen darauf hin, dass Vitamin D3 für die jahreszeitlichen Schwankungen des Testosteronspiegels verantwortlich sein könnte.

Bei gleichzeitig mangelhafter Zufuhr von Vitamin D3, Bor und Magnesium kommt es zu einem erniedrigten Plasma an Calcium, krankhaft erhöhten intrazellulären Calciumspiegeln, welche das Endoplasmatische Retikulum (ER) unter Stress setzen und auf Dauer (zunächst stille) chronische Entzündungsprozesse und Störungen in den Mitochondrien (unseren Zellkraftwerken) nach sich ziehen. Gleichzeitig kommt es zu verminderten intrazellulären Magnesium- und Kaliumwerten! Magnesiummangel führt bei Stress zu einer erhöhten Umwandlung von Dopamin in die Kampf- bzw. Fluchthormone Adrenalin und Noradrenalin!

Die Versorgung mit optimalen Mengen Magnesium, Calcium und Vitamin D3 führt nach 3-4 Monaten zu einer signifikanten Senkung des intrazellulären Calciumspiegels. Eine Senkung des intrazellulären Calciumspiegels hat immer eine Reduktion von entzündungsfördernden Botenstoffen zur Folge. Ausser Magnesium und Vitamin D3 scheinen sich auch das Spurenelement Bor, die körpereigenen „Vitamine“ Taurin und Creatin positiv auf die Regulation der intrazellulären Calcium-, Magnesium-, Kalium- und Natriumspiegel auszuwirken.

Darüber hinaus gibt es Untersuchungen, die darauf hinweisen, dass u.a. auch das Spurenelement Bor, Vitamin K2 (besonders als MenaQ7!) und die körpereigene Vitamine Taurin und Creatin dazu beizutragen, Calcium nur dahin zu transportieren, wo es benötigt wird. So konnte gezeigt werden, dass Creatin vor einer Überladung der Zellen mit Calcium schützt. Der in Sportlerkreisen vor allem als zusätzlicher „Muskeltreibstoff“ bekannte Wirkstoff Creatin ist ein Tripeptid bestehend aus 3 Aminosäuren: Arginin, Glycin und Methionin, für dessen Bildung im Körper u.a. auch die Vitamine B6, B12 und Folsäure benötigt werden. Creatin hat u.a. auch positive Effekte auf Nervensystem, Immunsystem und Haut.

Taurin hält Kalium und Magnesium in der Zelle, verhindert übermässigen Natriumeinstrom und spielt hierdurch eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel der Herzmuskelzellen. Zusammen mit Vitamin D, dem Spurenelement Bor, dem Superzucker Ribose und den Vitaminoiden Creatin und Coenzym Q10 ist Taurin ein wichtiger „Calciumfänger“ in unseren Zellen und Zellkraftwerken – den Mitochondrien. Bei einem Mangel an Zellenergie bzw. ATP, können Zellen den intrazellulären Einstrom von Calcium nicht mehr regulieren.

Zuviele Ballaststoffe, Calcium, Phosphat, zu viel Fett und Eiweiss, Alkohol, Zucker und ein Mangel an den Vitaminen D3, B1 und B6, B12 und Folsäure beeinträchtigen die Magnesium-Resorption im Darm und/oder die Aufnahme von Magnesium in die Zellen. Auch ein Mangel wichtiger Synergisten (z.B. das Spurenelement Bor, die Mineralstoffe Kalium und Calcium, die Vitamine D3, B6 oder Aminosäuren wie Glycin, Lysin und Taurin) führt zu einer verminderten biologischen Wirkung und Verfügbarkeit von Magnesium.

## ► Vitamin K2 – ein vergessenes Vitamin für Zähne + Zahnfleisch?

Kennen Sie das? Sie putzen Ihre Zähne gewissenhaft und reinigen jeden Tag die Zahnzwischenräume. Man sollte meinen, dass man bei der halbjährlichen Untersuchung keine Karies hat. Leider ist dies nicht der Fall. Bei Ihnen wird regelmässig ein Karies festgestellt. Sie verstehen nicht, warum, denn Ihr Partner putzt nicht besonders sorgfältig, hat aber nie etwas. Wie ist das möglich? Könnte bei Ihnen ein Mangel an Vitamin K2 vorliegen?

Die Pflege Ihrer Zähne ist nicht der einzige Faktor, der die Zahngesundheit beeinflusst. Wichtig ist auch, was man in den Mund nimmt. Ihre Zähne müssen auch von innen heraus genährt werden. Sie brauchen ein bestimmtes Gleichgewicht an Vitaminen, Mineralien und Proteinen, um gesund und stark zu bleiben.

### Was wissen wir über Vitamin K?

Vitamin K wurde 1929 von dem dänischen Biochemiker Henrik Dam entdeckt. Er beobachtete, dass die Küken bluteten, was nicht auf einen Mangel an Vitamin C zurückzuführen war. Küken produzieren selbst Vitamin C. Es musste also ein weiterer Faktor beteiligt sein, den er Vitamin K nannte.

Vitamin K ist notwendig für die Blutgerinnung und ein weiteres bekanntes Einsatzgebiet ist der Knochenstoffwechsel. Es gibt 2 Formen: Vitamin K1 und K2. Heute weiss man, dass Vitamin K1 zur Blutgerinnung beiträgt und K2 vor allem für einen guten Knochenstoffwechsel, d.h. für stärkere Knochen, sorgt. Vitamin K2 aktiviert ein Protein, das die Aufnahme von Calcium in die Knochen und Zähne stimuliert.

Die ausgebildete klinische Chemikerin Fr. Ineke Riphagen untersuchte die Häufigkeit von Vitamin-K-Mangel in ihrer Dissertation „Diätsensitive prognostische Marker für kardiovaskuläre und Nierenerkrankungen“. Sie entdeckte, dass ein Vitamin-K-Mangel bei 1 von 3 Menschen auftritt, bei älteren Menschen und Menschen mit einer chronischen Krankheit sind es sogar 48 %.

### Woran erkennt man einen Vitamin-K-Mangel?

Wenn Sie die folgenden Symptome erkennen, kann es sein, dass Sie an einem Vitamin-K-Mangel leiden:

- Spontanes Zahnfleischbluten oder Nasenbluten
- Eine Wunde, die lange Zeit weiter blutet
- Schnelle oder häufige Blutergüsse
- Schwache Knochen
- Menstruation mit starkem Blutverlust

### Vergessen Sie nicht das Vitamin D!

Sie wissen jetzt, dass Sie Vitamin K2 für die Verteilung von Calcium im Kieferknochen und in den Zähnen benötigen. Ohne ausreichend Vitamin D ist dies jedoch nicht möglich. Vitamin D ist auch notwendig, um starke Knochen und gesunde Zähne zu erhalten und für das Funktionieren des Immunsystems. Ein Mangel an Vitamin D wird mit einem erhöhten Risiko für Karies und Zahnfleischerkrankungen in Verbindung gebracht.

Eine wichtige Aufgabe von Vitamin D ist die Aufnahme von Calcium und Magnesium aus der Nahrung, die Sie zu sich nehmen. Anschliessend wird es durch den Körper transportiert. Hier kommt das Vitamin K2 ins Spiel. Vitamin K fungiert als Transportmittel. Es sorgt dafür, dass das Calcium an der richtigen Stelle ankommt.

Wie eine im Journal of Periodontology (2/2011) veröffentlichte Studie der Universität North Carolina (Abteilung Geburtshilfe und Gynäkologie sowie Abteilung für Parodontologie) zeigt, erweist sich die Substitution von Vitamin D in der Schwangerschaft offenbar als hilfreich zur Verminderung des Parodontitis-Risikos der werdenden Mütter. Überraschend für die Forscher war ausserdem, dass im Winter mehr Parodontalerkrankungen gefunden wurden als in der übrigen Jahreszeit.

### Wie kann ich mich mit Vitamin K2 versorgen?

- Vitamin K1 ist hauptsächlich im fettlöslichen Chlorophyll enthalten. Dies ist in Grünpflanzen, Alfalfa und Seetang enthalten.
- Vitamin K2 ist in tierischen Produkten enthalten, insbesondere in Schweineleber, Fleisch, Eiern und fermentierten Produkten wie Gouda, Hüttenkäse oder Natto\* (trad. Japanisches Sojaprodukt, welches mit Reisstrohbakterien fermentiert wurde). Aber es gibt

eine noch bessere Möglichkeit, Vitamin K2 zu bekommen, denn der Körper kann es auch selbst herstellen. Alles, was Sie brauchen, ist eine gesunde Darmflora und Vitamin K1. Vitamin K1 kann von Darmbakterien in K2 umgewandelt werden.

\*Die ergiebigste Vitamin-K2-Quelle in der Nahrung ist Natto, ein traditionelles japanisches Lebensmittel aus Sojabohnen.

3 Quellen auf Anfrage

### ► **Da war doch noch was - Wie beeinträchtigt Glyphosat unsere Gesundheit?**

#### **Dysbiose des Darms**

Glyphosat unterbricht den Shikimat-Stoffwechselweg in unseren Darmbakterien. Pathogene Darmbakterienstämme wie Salmonella und Clostridium waren resistent gegen Glyphosat, während Glyphosat nützliche Stämme wie Enterococcus, Bacillus und Lactobacillus angriff. Glyphosat kann sogar die Fähigkeit von Antibiotika zur Bekämpfung von pathogenen E.coli und Salmonellen beeinträchtigen. Die Dysbiose des Darms wird mit vielen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, darunter Fettleibigkeit, Alzheimer, Autismus, ADHS, Typ-2-Diabetes, Morbus Crohn und Reizdarmsyndrom, um nur einige zu nennen.

#### **Hemmung wichtiger Enzyme**

In hohen Konzentrationen hemmt Glyphosat wichtige Enzyme - einschliesslich des Cytochrom p450-Enzyms - in menschlichen, pflanzlichen und Nagetierzellen. Diese Klasse von Enzymen beeinflusst viele zelluläre Prozesse, darunter: Entgiftung von Fremdstoffen, Synthese und Abbau von Cholesterin und Vitamin D3 - und die Umwandlung von Testosteron in Östrogen. Es bedarf weiterer Untersuchungen, um festzustellen, ob diese Störungen Entgiftung, Hormone und/oder Ernährung beeinträchtigen können.

#### **Störung von Hormonsignalwegen**

Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Glyphosat-Herbizide als endokrine Disruptoren wirken können, also als Chemikalien, die die normalen Hormonsignalwege des Körpers stören. Endokrine Disruptoren sind heimtückisch; sie richten im Laufe der Zeit bei sehr geringen Mengen Schaden an, im Gegensatz zu Studien zur akuten Toxizität, die bei hohen Expositionswerten durchgeführt werden. Zellexperimente haben gezeigt, dass Herbizide auf Glyphosatbasis die Östrogen- und Androgenrezeptoren und auch die Aromatase, das Enzym, das Testosteron in Östrogen umwandelt, beeinträchtigen. Es wurde auch gezeigt, dass Glyphosat die Proliferation menschlicher Brustkrebszellen über Östrogenrezeptoren induziert.

#### **Störungen der Aufnahme und Verwertung von Mineralien**

Glyphosat chelatisiert Mineralien wie Kupfer, Magnesium, Kobalt, Eisen, Zink, Kalzium und Magnesium, was die ordnungsgemässe Aufnahme und Verwertung dieser Mineralien im Körper verhindern kann. Viele dieser Mineralien sind enzymatische Cofaktoren für normale Zellfunktionen. Glyphosat könnte möglicherweise zu Mineralstoffmängeln beitragen.

#### **Auslösung von oxidativem Stress**

Nagetiere, die 3 Monate lang in Wasser gelöstes Glyphosat in der „höchsten zulässigen“ Konzentration tranken, wiesen eine erhöhte Lipidperoxidation und Glutathionperoxidase auf, beides Indikatoren für oxidativen Stress. Andere In-vivo- und In-vitro-Studien haben ebenfalls gezeigt, dass Glyphosat oxidativen Stress auslöst. Es ist wichtig anzumerken, dass die meisten dieser Mechanismen, obwohl sie theoretisch plausibel sind, beim Menschen nicht eindeutig nachgewiesen wurden. Meiner Meinung nach steht Glyphosat jedoch noch immer auf dem Prüfstand und sollte nach Möglichkeit vermieden werden.

#### **Orthomolekulartherapeutische Ansätze**

Im Rahmen einer Studie (Popkin et al 2017) wurde durch einen kombinierten Einsatz von Ballaststoffen, probiotischen Bakterien sowie Humin- & Fulvinsäuren erfolgreich die gemessene Glyphosatbelastung der Probanden reduziert. Humin- & Fulvinsäuren unterstützen die Entgiftung, indem sie eine Vielzahl schädlicher Bakterien, Viren, Toxine und auch Umweltgifte binden und die Ausscheidung unterstützen. Ausserdem wirken sie schützend auf den Darm und die Schleimhäute. Ballaststoffe (z.B.) Apfelpektin können als zusätzliche Komplexbildner wirken und unterstützen

die Wiederansiedlung guter Bakterien (Probiotika) in der durch Glyphosat geschädigten Darmflora. Ergänzend könnte hier über weitere orthomolekulare Stoffe nachgedacht werden, die die Entgiftungsleistung der Leber erhöhen und/oder Leber-protektiv wirken; z.B. Mariendistel Extrakt.

### ► **Welche Vitalstoffe können meinen Schlaf verbessern?**

Ausreichend Schlaf trägt zu einer guten Gesundheit bei, damit Sie sich tagsüber ausgeruht fühlen, frisch und leistungsfähig sind. Haben Sie Probleme beim Einschlafen oder wachen Sie nachts häufig auf? Welche Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel helfen Ihnen, schneller einzuschlafen und nachts besser zu entspannen?

**Tryptophan:** Diese Aminosäure ist ein Vorläufer-Baustoff für die Bildung von Melatonin. Tryptophan ist auch in der Milch enthalten, woher das alte Hausmittel kommt, dass man für einen besseren Schlaf ein Glas warme Milch trinken sollte. Aus dem Tryptophan bildet der Stoffwechsel unter Hinzunahme von Vitamin B3 das Stoffwechsel-aktive 5-Hydroxy-Tryptophan (5-Htp), weiter mit Hilfe von Vitamin B6 unser Glückshormon, das Serotonin und in einem weiteren Schritt mit Vitamin B5 das Melatonin, unser Schlafhormon. Menschen, die unter Stress leiden oder viel Sport betreiben, haben einen erhöhten Bedarf an B-Vitaminen durch den gesteigerten Energiestoffwechsel. Hier kann es zum Engpass kommen: Für die oben erwähnten Umwandlungsschritte fehlen die B-Vitamine B fehlt, was automatisch zu einem schlechteren Schlaf führt.

**Griffonia:** Die Samen der afrikanischen Pflanze Griffonia simplicifolia sind reich an dem körpereigenen Stoffwechsel-aktiven Wirkstoff 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) (s.o.). Griffonia hat gegenüber Tryptophan den Vorteil, dass es nicht zu 5-Htp umgewandelt werden muss und es bei der Nahrungsaufnahme nicht in Konkurrenz zu anderen Aminosäuren kommen kann.

**Melatonin:** Melatonin kann Ihnen helfen, schneller einzuschlafen. Dieser Einfluss ist ab einer Dosis von 1 mg Melatonin gut untersucht. Für einen erholsamen Schlaf bleibt es wichtig, dass Sie entspannt sind, den Kopf frei haben und einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus haben.

Was tut Melatonin für Ihre Gesundheit?

Melatonin hat die folgenden wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Wirkungen:

- Melatonin lässt Sie schneller einschlafen
- Melatonin hilft, Jetlag-Gefühle zu lindern

**Johanniskraut:** Johanniskraut kann verwendet werden, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen und für eine gute Nachtruhe. Ein positiver Einfluss ist nach einigen Wochen spürbar.

Was tut Johanniskraut für Ihre Gesundheit?

Auf Verpackungen von Nahrungsergänzungsmitteln, die Johanniskraut enthalten, können folgende gesundheitliche Auswirkungen auftreten. Beweise für diese gesundheitlichen Auswirkungen werden noch von der Europäischen Kommission geprüft.

- Johanniskraut trägt zu guter Laune und seelischer Ausgeglichenheit bei

Es gibt Hinweise darauf, dass der Wirkstoff Hypericin im Johanniskraut eine positive Wirkung auf das zentrale Nervensystem hat. So kann es zum Beispiel bei innerer Unruhe, Gereiztheit oder etwas Niedergeschlagenheit für eine gute Stimmung sorgen. Um sich wohl zu fühlen, ist es wichtig, sowohl auf Ihre körperliche als auch auf Ihre geistige Gesundheit zu achten.

**Passionsblume:** Die Passionsblume wirkt wohltuend auf das Nervensystem, hilft bei Verspannungen und für guten Schlaf.

Was tut Passionsblume für Ihre Gesundheit?

Die folgenden gesundheitlichen Auswirkungen können auf der Verpackung von Passionsblumen-Nahrungsergänzungsmitteln erscheinen. Beweise für diese gesundheitlichen Auswirkungen werden noch von der Europäischen Kommission geprüft.



- Passionsblume wirkt entspannend.
- Es sorgt für Ausgeglichenheit in Stresssituationen, zum Beispiel vor einer Prüfung
- Es wirkt beruhigend und verhilft zu einem erholsamen Schlaf.

**Baldrian:** Baldrian ist weit verbreitet für einen guten Schlaf und Spannung.

Was tut Baldrian für Ihre Gesundheit?

Auf der Verpackung von Nahrungsergänzungsmitteln, die Baldrian enthalten, dürfen folgende gesundheitliche Wirkungen aufgeführt werden. Beweise für diese gesundheitlichen Auswirkungen werden noch von der Europäischen Kommission geprüft.

- Baldrian fördert eine natürliche gesunde Nachtruhe und hilft beim Einschlafen
- Es unterstützt das seelische Gleichgewicht in Stresssituationen
- Baldrianwurzel unterstützt Herz, Blutgefäße und einen gesunden Blutdruck
- Es unterstützt eine gesunde Verdauung und ist gut fürs Gedächtnis

Nahrungsergänzungsmittel mit Baldrian lassen sich gut in psychischen Anspannungen und Stresssituationen einsetzen. Zum Beispiel, wenn Sie sich vor einer Prüfung fürchten.

**Mein Tipp:** EifelSan bietet Tryptophan, Griffonia, SleepySan und Stress B Passiflora zur Schlafunterstützung an.

### ► Wie bekomme ich genug Omega-3, wenn ich kein Fischesser bin?

Nicht jeder mag (fetten) Fisch gleichermaßen. Ausserdem wird die Versorgung mit Fisch und Meerestieren und damit auch mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren knapp, denn die Meere sind überfischt. Dazu kommt, dass man ungesunde Schwermetallkonzentrationen im Fisch findet. Und vielleicht ernähren Sie sich vegetarisch oder vegan?

Warum wird eigentlich empfohlen, 1-2 Mal pro Woche (fetten) Fisch zu essen? Und wie bekommt man genug Omega-3, wenn man kein Fischfresser ist?

### Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind essentiell, was bedeutet, dass Ihr Körper sie nicht selbst herstellen kann, also müssen Sie sie über Ihre Ernährung aufnehmen. Die drei Omega-3-Fettsäuren sind **DHA**, **EPA** und **ALA**.

**DHA** (Docosahexaensäure) und **EPA** (Eicosapentaensäure) DHA und EPA kommen hauptsächlich in (fett)em Fisch vor. Und in geringerer Masse auch in Krebs- und Schalentieren wie Krill und Meeresalgen.

DHA hat eine wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung bei Schwangeren, dass seine Einnahme durch die Mutter zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und bei gestillten Babys beiträgt. Ausserdem ist diese Fettsäure gut für die Sehkraft, sie ist ein wichtiger Baustein für unser Gehirn und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Fettspiegels in unserem Blut bei. Die Kombination der Fettsäuren DHA und EPA ist nachweislich gut für unseren Blutdruck, trägt zu einem normalen Fettspiegel in unserem Blut bei und ist gut für unser Herz.

Der Niederländische Gesundheitsrat empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 200 mg EPA/DHA pro Tag. Das ist durchschnittlich 1 x pro Woche (fetter) Fisch wie Lachs, Hering, Makrele oder Sardinen. Schwangeren wird empfohlen, 2 x pro Woche Fisch zu essen.

### ALA (Alpha-Linolensäure)

ALA ist ein pflanzliches Omega-3-Öl. Es kommt in Pflanzenölen vor, hauptsächlich in Leinöl. Ein Esslöffel Leinöl enthält 5 Gramm ALA. Es kommt auch in kleineren Mengen in Nüssen, insbesondere Walnüssen (100 g Walnüsse enthalten 8,7 g ALA), grünem Blattgemüse, Samen, Algen und Fleisch vor. Ihr Körper kann ALA nur in begrenztem Umfang in DHA und EPA umwandeln. ALA ist

nachweislich gut für die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut.

Die vom Niederländischen Gesundheitsrat empfohlene Tagesdosis beträgt 1% der Kalorien, die Sie an einem Tag benötigen. Für Frauen bedeutet dies etwa 2 g ALA pro Tag bei einer Energieaufnahme von 2000 kcal und für Männer etwa 2,5 Gramm ALA pro Tag bei einer Energieaufnahme von 2500 kcal.

### Nahrungsergänzung

Wie Sie sehen, sind die Omega-3-Fettsäuren an wichtigen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Daher sollte man mindestens 1 x pro Woche (2 x pro Woche für schwangere Frauen) Fisch zu essen. Untersuchungen zeigen jedoch, dass wir die empfohlenen Mengen nicht erreichen. Im Durchschnitt nehmen z.B. Niederländer etwa die Hälfte der empfohlenen Menge an Omega-3-Fettsäuren zu sich.

Wenn Sie die oben genannten Mengen aus welchen Gründen auch immer nicht über Ihre Ernährung aufnehmen, kann eine Supplementierung mit einem Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren wie Fischöl oder Krillöl sinnvoll sein. Eine zusätzliche tägliche Einnahme von EPA und DHA zusammen sollte 5 g pro Tag nicht überschreiten.

Fische beziehen ihre Omega-3-Fettsäuren aus den Algen, die sie fressen. Für Menschen, die auf Fischöl verzichten möchten, kann eine Ergänzung mit Algenöl daher eine gute pflanzliche Alternative sein. Leinsamenöl wäre auch eine pflanzliche Alternative: Es kann bis zu 60% ALA an Omega 3 Fettsäuren enthalten, sollte jedoch binnen weniger Wochen aufgebraucht werden, weil es schnell oxidiert und ranzig wird. Auch Walnuss-, Raps- (7-10 % ALA) oder Hanföl sind wertvolle Lieferanten. Man sollte hier immer die begrenzte Umwandlungskapazität der ALA zu Omega 3 Fettsäuren im Hinterkopf behalten. In Studien mit der Gabe von 2 Esslöffeln ALA-reichem Öl erhöhte sich der Omega 3 Wert im Blut, die Werte eines prämetabolischen Syndroms besserten sich, allerdings vermindert sich der Anteil DHA.

Daraus kann man den Schluss ziehen, dass eine abwechslungsreiche Kost die gesündeste ist, z.B. nach der mediterranen Ernährungsweise.

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure: Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®), Aachen, Sebastian Steffens (Biologe & Ökotoxikologe), Aachen. **Fachberatung:** Di. 11:00-13:00 & Mo-Fr 13:00-16:30 unter T +49 (0) 241 53809 2400 Art Direction: Vanessa Peters, www.vcreation.de



Jetzt für kurze Zeit zum Einführungspreis!



**HumicSure™:**



natürliches Huminsäure-Fulvinsäure-Produkt - Balance für den Darm



Anzeige



**EifelSan**  
Nahrungsergänzung

Direkt bestellen auf [www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com) oder telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)