

- Anti-Entzündliche Ernährung
- Jod und Hashimoto - das Jodvermeidungs-Dogma hat ausgedient
- Neu: Empfehlung vom niederländischen Gesundheitsrat für Schwangere

- Wenn Männer in die Jahre kommen: Schach der Andropause (Teil 2)
- Vitamin A für ein gesünderes Gehirn
- Wie unterstütze ich ein gesundes Mikrobiom?



Nr. 4

Oktober
2021

NAHRUNG ALS MEDIZIN

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

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

► Anti-Entzündliche Ernährung

Entzündliche Reaktionen sind fast an jeder Erkrankung beteiligt. Doch was bewirkt eine Entzündung? Wie kann ich eine solche auf natürliche Art senken oder vorbeugen? Entzündungen sind grundsätzlich eine wichtige und gute Reaktion des Körpers auf Verletzungen, Über- oder Fehlbelastungen, eingedrungene Keime, extreme Hitze oder Kälte - der Körper reagiert mit einem Reparaturprozess.

Zunächst wird die betreffende Stelle stärker durchblutet, die Wände der Blutgefäße werden für körpereigene Abwehrzellen durchlässiger. Vor Ort wird der Stoffwechsel angekurbelt. Es bildet sich vermehrt Flüssigkeit und das Gewebe schwillt dadurch an. Die Schwellung drückt auf die Nervenenden in der Haut und es kommt zum Schmerz. Im Normalfall klingt eine Entzündung nach einigen Tagen ab. Krankheitsauslösend sind Entzündungen immer dann, wenn sie bleiben - also chronisch sind. Einige von diesen chronischen Entzündungen sind spürbar, z.B. bei Rheuma. Andere nicht.

Entzündungen führen aber dazu, dass das Immunsystem ständig in Alarmbereitschaft und anfällig für neue und bestehende Entzündungen von Gelenken und Knochen, Erkältungen und Infekten ist.

Wie können Sie Ihren Körper unterstützen? Hippokrates sagte: Mache die Ernährung zum Heilmittel!

Mediterrane Ernährungsweise ist gekennzeichnet durch einen hohen Verzehr von Gemüse, Salat, Obst, (50% der täglichen Nahrung, 5-a day Konzept = 5 Hände voll Gemüse - Obst - Salat): Paprika, Gurken, Rote Bete, Kohl, Vollkorngetreide, Olivenöl (Polyphenole), moderatem Fischkonsum, Hülsenfrüchte, gemäßigt Fleisch und Milchprodukte-verzehr, selten Eier und Süßigkeiten.

- Auf gute Fettsäuren und ausreichend Eiweiß achten: Fisch, wertvolle Öle, Olivenöl, Walnüsse, sonstige Nüsse sowie Seefisch haben einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Fetter Seefisch enthält die wertvollen Omega 3 Fettsäuren (Lachs, Thunfisch, Makrele, Sardine, Hering)
- Produkte mit einem hohen Anteil an Arachidonsäure vermeiden, da dies Entzündungen fördert. Vermeiden Sie: Schweinefleisch (120mg/100g Arachidonsäure), Leberwurst (230mg/100g), Ei (70mg/100g), (Gemüse 0mg/100g)
- Antioxidantien verzehren, sie hemmen die Entstehung entzündungsauslösender Substanzen: z.B. Vitamin C und E und Spurenelemente Selen und Zink - Tipp: Ananassaft oder echte Ananas!

„Schlechte“ Nahrungsmittel:

- zu viele tierische Fette
- Schweinefleisch
- Rindfleisch mehr als 2x pro Woche
- Wurstwaren
- Distelöl (zu viele Omega 6 Fettsäuren)
- zu viel Kaffee, schwarzer Tee
- Zucker, Weißmehl, Süßigkeiten (produzieren Säure-Überschuss)
- Alkohol
- zu viel Kochsalz
- industriell weiter verarbeitete Lebensmittel

„Gute“ Nahrungsmittel:

- Salat - Gemüse - Obst - Nüsse + Samen
- Avocados, Rote Bete, Beeren, dunkle Schokolade, Eier, Fisch, Gewürze, Natur-Jogurt, Hülsenfrüchte, Kreuzblütler (Kohl),
- mageres Fleisch
- Vollkornbrotprodukte, z.B. Brot
- Kartoffeln - Naturreis - Vollkornpasta aus Dinkel
- Kaltwasser- oder Seefische, z.B. Tunfisch, Lachs, Makrele, Sardine, Barsch, Kabeljau, Forelle, Heilbutt, Tintenfisch
- Kaltgepresste Öle, z.B. Olivenöl, Raps-, Erdnuss-, Sesam-, Walnussöl
- gesäuerte Lebensmittel (Kimchi, Sauerkraut, Joghurt, Buttermilch)
- Kräutertee (Fenchel, Anis, Kümmel, Süßholz, Grüntee)

Fazit: Die Nahrung sollte aus gesunden Fettsäuren (ausreichend Omega 3 Fettsäuren, wenig Omega 6 Fettsäuren), Eiweiß und guten vollwertigen Kohlenhydraten bestehen. Es sollte zudem auf einen ausgewogenen Vitamin- und Spurenelemente Haushalt geachtet werden. Um die seit 70 Jahren abnehmende Dichte an Vitalstoffen auszugleichen (in Laboruntersuchungen gezeigt) werden Nahrungsergänzungen empfohlen: Z.B. ein gutes Basis-Multi-Vitamin-Spurenelement-Mineralien Produkt, Vitamin D3, Omega 3 Fettsäuren, je nach individuellem Mehrbedarf durch Stress, Sport, Wachstum, Ernährung.

► Jod und Hashimoto - das Jodvermeidungs-Dogma hat ausgedient

Zwei Dinge bekommen Menschen mit der Erstdiagnose Hashimoto Thyreoiditis mit auf den Weg: ein Rezept für L-Thyroxin und die Verhaltensregel, Jod von nun an zu meiden. Um jodiertes Speisesalz, Meeresalgenprodukte, Fisch und Meeresfrüchte sollen sie dann den Rest Ihres Lebens einen Bogen machen.

Aber wie sinnvoll ist diese Verhaltensweise?

Vier Jodatome plus ein Molekül Tyrosin ergeben das (noch inaktive) Schilddrüsenhormon T4. Aber Jod ist nicht nur ein Bestandteil des Schilddrüsenhormons. Fast keine Körperzelle kommt ohne Jod aus. Und interessanterweise führt Jodmangel in der Regel zu vielen Symptomen, die fälschlicherweise mit Hashimoto Thyreoiditis ursächlich in Verbindung gebracht werden - oft sind diese Symptome aber auf den bereits bestehenden und weiter fortschreitenden Jodmangel zurückzuführen. Jodmangel ist in Deutschland ein gravierendes Problem, die Aufnahme über die Nahrung ist unzureichend. Jodmangel wird u. a. auch mit Brustkrebs und anderen Tumorerkrankungen in Verbindung gebracht. Eine Mangelversorgung mit Jod kann den IQ des Neugeborenen um bis zu 13 Punkte beeinflussen!

Den Rest seines Lebens auf Jod zu verzichten kann also nicht wirklich die gesundheitliche Antwort sein... Wenn man Patienten mit chronisch entzündeter Schilddrüse Jod verabreicht, kommt es bei 90% zu „Unverträglichkeitsreaktionen“: die entzündete Schilddrüse bildet Antikörper gegen das Enzym, das die Oxidation von Jodid zu Jod und die Kopplung von Jod und Tyrosin vornimmt (Thyreoperoxidase). Die Schilddrüse kann größere Mengen Jod nicht mehr verarbeiten, es kommt zu (Auto-)Immunreaktionen.

Anstatt ganz auf Jod zu verzichten ist es sinnvoller, die Schilddrüse nach und durch sanftes „Wiedereinschleichen“ von Jod (Re-Jodierung) wieder an die Verarbeitung von Jod zu gewöhnen. Wichtig ist dabei, dass neben einer über Wochen langsam immer weiter gesteigerten Jodmenge auch die Cofaktoren Vitamin D3, Vitamin A und Selen zugeführt werden.

Den ausführlichen Artikel und das vollständige Re-Jodierungsprotokoll finden Sie unter: <https://www.netzwerk-frauengesundheit.com/jod-und-hashimoto-das-jodvermeidungs-dogma-hat-ausgedient/>

Mein Tipp: Aufgrund seiner immunregulierenden Eigenschaften kann Cannabidiol (CBD) bei Autoimmunerkrankungen oftmals die unerwünschten Immunreaktionen mildern – auch im Rahmen von Hashimoto. CBD wäre also im Rahmen einer Re-Jodierung eine potentiell hilfreiche Ergänzung.

► **Neu: Empfehlung vom niederländischen Gesundheitsrat für Schwangere**

Unter Berücksichtigung von wissenschaftlichen Erkenntnissen empfiehlt EifelSan seit vielen Jahren auch bei Frauen mit Kinderwunsch gezielt und regelmäßig Mikronährstoffe bzw. Nahrungsergänzungen. Die positiven Rückmeldungen vieler Therapeuten und KlientInnen der letzten Jahre zeigen, dass Schwangerschaften mit Mikronährstoffen häufig positiv beeinflusst werden können. Das niederländische Gesundheitsministerium rät schwangeren Frauen, ausreichend Kalzium, Jod und Eisen zu sich zu nehmen, genügend Fisch zu essen und Folsäure sowie Vitamin D zu supplementieren.

Welche Vitamine und Mineralstoffe sind beteiligt?

Der Gesundheitsrat hat die empfohlene Zufuhr von 17 verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen untersucht, die für schwangere Frauen wichtig sind. 5 dieser Empfehlungen ähneln denen von nicht schwangeren Frauen, nämlich Vitamin D und K, Eisen, Magnesium und Kalium. Eine höhere Empfehlung gilt wegen des bei Schwangerschaft und in der Stillzeit erhöhten Bedarfs:

- für Calcium ab der 20. Schwangerschaftswoche.
- für Vitamin A, Folsäure und Zink.

Calcium ist sehr wichtig

Eine ausreichende Calciumzufuhr ist während Ihrer Schwangerschaft, insbesondere in der 2. Hälfte, sehr wichtig. Calcium kann dem Körper helfen, einen normalen Blutdruck aufrechtzuerhalten und das Risiko einer Frühgeburt zu verringern. Essen Sie daher während der Schwangerschaft ausreichend calciumreiche Lebensmittel. Funktioniert das nicht? Dann wird eine Ergänzung mit 1.000 mg Calcium pro Tag empfohlen.

Folsäure und Vitamin D

Diese Ergänzungsempfehlungen sind bekannter, aber es stellt sich heraus, dass noch nicht alle schwangeren Frauen sie befolgen. Zusätzliche Folsäure wird benötigt, um die gesunde Entwicklung des Nervensystems des Babys zu fördern und zum Wachstum des Fötus beizutragen. Es wird empfohlen, täglich mindestens 400 µg Folsäure einzunehmen, wenn Sie schwanger sind oder schwanger werden möchten. Darüber hinaus empfiehlt der Gesundheitsrat Schwangeren zusätzlich die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit 10 µg Vitamin D pro Tag.

Omega 3 Fettsäuren

Schwangeren wird empfohlen, 2 x pro Woche fetten Fisch zu essen (z.B. Tunfisch, Lachs, Makrele, Sardinen). Omega-3-Fettsäuren in Fisch, besonders die Docosahexaensäure (DHA) sind wichtig für die Entwicklung des Babys (Augen, Nerven- und Hirnzellen) und reduzieren das Risiko einer Frühgeburt. Können Sie nicht genug Fisch essen? Dann kann eine Ergänzung mit Omega 3 Fettsäuren Abhilfe schaffen aus den Quellen Fisch, Krill, Algen oder Leinsamen.

Das Gesundheitsministerium empfiehlt außerdem, der Jod- und Eisenaufnahme besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Zum Beispiel wurde Jod dem Salz zugesetzt, das beim Ba-

cken von Brot verwendet wird. Jod kann auch als Supplement genommen werden. Schwangere verwenden häufig ein Multi, das speziell auf den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen abgestimmt ist. Und es enthält mehrere Nährstoffe, die während Ihrer Schwangerschaft wichtig sind.

Vorsicht bei Soja und Kräutern

Während der Schwangerschaft gilt es auch, bestimmte Produkte zu meiden oder nicht zu viel davon zu essen. Wir alle kennen das Beispiel Alkohol, aber es ist auch gut, nicht zu viele Sojaprodukte zu essen. In der Schwangerschaft sollten Sie auch auf bestimmte Kräuter achten, zum Beispiel in Nahrungsergänzungsmitteln.

Die Empfehlungen des niederländischen Gesundheitsrates werden auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Literatur, häufig in Absprache mit der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA, festgelegt.

Wünschen Sie eine individuelle Fachberatung?

Fragen Sie unsere Experten unter +49 241 5380 92401

► **Wenn Männer in die Jahre kommen: Schach der Andropause (Teil 2)**

Nicht nur Frauen leiden unter hormonellen Dysbalancen: Auch Männer kennen solche Probleme – sie werden nur weitaus weniger diskutiert. Und ja, es setzt uns Herren arg zu, wenn die körpereigenen Hormonspiegel aus dem Gleichgewicht geraten oder vor allem der Hormonspiegel von Testosteron absinkt.

Ursachen und unangenehme Effekte sind dabei mannigfaltig (Wortspiel beabsichtigt). So gibt es den altersbedingt absinkenden Testosteronspiegel (Andropause) und die im steigenden Lebensalter gerne auftretenden Prostataprobleme. Aber auch jüngere Herren sind vor hormonellen Problemen und sinkenden Testosteronspiegeln nicht sicher.

Stress, zu wenig Schlaf, rauchen, ungesunde Ernährung, Übergewicht, ein Mangel an Mikronährstoffen (die natürlich zur Testosteronproduktion benötigt werden), ein allgemein ungesunder Lebensstil, kein oder zu wenig Sport – aber auch Dinge wie ein übertriebenes Kaloriendefizit (Dauerdiäten) und Übertraining...

All das sind Faktoren, die sich ungünstig auf den Testosteronspiegel auswirken!

Dass wir die ganze Zeit mit diversen Umweltgiften bombardiert werden, die im Körper wie Östrogen wirken (Xenoöstrogene), wirkt sich zusätzlich negativ auf den männlichen Körper aus. Die meisten von Ihnen werden jetzt berechtigterweise z.B. an Weichmacher in Lebensmittelverpackungen denken. Unter diese Kategorie fällt aber auch (jetzt bitte ganz stark sein) übermäßiger Bierkonsum – denn Bier, beinhaltet eine relativ große Menge pflanzlicher Östrogene (Phytoöstrogene). Stoffe mit östrogenartiger Wirkung lassen die Fettpolster rund um Bauch und Hüften anschwellen – und sorgen bei manchen Männern sogar für einen Brustansatz. Ein Überschuss an Östrogen (oder östrogenartig wirkenden Stoffen) lässt den männlichen Körper und Geist weicher werden.

Großen Einfluss hat das körpereigene Enzym Aromatase, das Testosteron in Östrogen umwandelt. Verschiedene Faktoren erhöhen oder senken seine Aktivität. So sinkt durch eine gute Versorgung mit Zink die Aromataseaktivität – Übergewicht hingegen erhöht sie (drastisch), da dieses Enzym im Fettgewebe lokalisiert ist.

Ein sinkender oder zu niedriger Testosteronspiegel hat sowohl körperliche, als auch psychische Effekte. Das Spektrum reicht über Antriebslosigkeit, fehlendem „Biss“, Verminderung oder komplettem Verlust der Libido (Sexualtrieb), mangelnder körperlicher Leistungsfähigkeit, fehlender Muskelkraft, Muskelverlust und Problemen mit dem Muskelaufbau bis hin zu verstärkter Neigung zu Depressionen.

Man(n) hat es also wirklich nicht leicht...Was also tun?

Grundsätzliches

Ein Testosteronmangel lässt sich durch eine Nahrungsergänzung von Mikronährstoffen, Ernährungsumstellung (mehr Fett, weniger Kohlenhydrate!) und Sport zumindest teilweise beheben. Neben pflanzlichen Aromatasehemmern (dazu später mehr) hemmt auch das Spurenelement **Zink** das Enzym Aromatase. Unterstützt wird Zink von den Mikronährstoffen **Magnesium, Vitamin B6, Vitamin D3** und dem Spurenelement **Bor** - welche bezüglich der Hormontätigkeit ebenfalls eine regulierende Funktion ausüben.

Bor und Vitamin D3 nehmen eine Schlüsselrolle bei der Regulierung der Sexualhormone ein. Endokrinologen der Medizinischen Universität Graz weisen darauf hin, dass Vitamin D3 für die jahreszeitlichen Schwankungen des Testosteronspiegels verantwortlich sein könnte.

Neben Zink, Bor, den Vitaminen D3, B6, B3 und Magnesium können auch eiweiß- und fetthaltige Lebensmittel zu einer Anhebung des Testosteronspiegels beitragen (z.B. Austern, Weizenkleie, Sesamsamen, Kürbiskerne). Fetthaltige Produkte und Öle, die sich besonders zum Ankurbeln Ihrer Testosteronproduktion eignen sind z.B. Oliven und Olivenöl, rohe Nüsse (z.B. Mandeln oder Pekannüsse), Kokosnüsse und natives Kokosnussöl, Avocados und Bio-Fleisch. Achten Sie auf eine ausreichende Proteinzufuhr. Bei niedrigen Testosteronwerten sollte allerdings auf Sojaprotein verzichtet werden.

Studien aus Japan haben gezeigt, dass ein **Vitamin-E Mangel** mit einem niedrigen Spiegel von LH und FSH (wichtig zur Induktion der Testosteronproduktion) und niedrigen Testosteronspiegeln einhergehen. Außerdem mit einer erniedrigten Spermienproduktion. Wurde der Vitamin E Mangel durch eine Nahrungsergänzung ausgeglichen, verbesserten sich alle diese Parameter. Man(n) sollte also stets auch auf eine gute Vitamin E Versorgung achten.

Eine **Gewichtsreduktion** (bei Übergewicht) reduziert die Wirkung der Aromatase. Körperliche Aktivität, insbesondere Krafttraining und regelmäßiges Ausdauertraining, kann den Testosteronspiegel in vielen Fällen auf Dauer um etwa 30 % anheben.

Kräuter für „echte Kerle“: Pflanzliche Aromatasehemmer & Testosteron-fördernde Pflanzenwirkstoffe

Verschiedene pflanzliche Wirkstoffe können sich positiv auf die Prostatagesundheit und den Testosteronspiegel auswirken sowie die Aktivität der Aromatase und erhöhte Östrogenspiegel bei Männern senken.

Rotklee ist beispielsweise ein pflanzlicher Aromatasehemmer und hemmt bis zu einem gewissen Grad die Bildung des körpereigenen Östrogens beim Mann.

In Europa wird zur Unterstützung der Männergesundheit der Extrakt aus **Brennesselwurzel** häufig in Verbindung mit der Sägepalme verwendet. Extrakte aus Brennessel-Wurzeln hemmen die Bildung bestimmter Stoffe, die sonst das gutartige Wachstum der Prostata anregen und wirken zudem entzündungshemmend. Extrakt aus Brennesselwurzel kann die Aktivität des Enzyms Aromatase hemmen und damit die Umwandlung von männlichen Hormonen (Androgenen) in Östrogene.

Sägepalmenextrakt wird in Europa in großem Umfang als therapeutisches Mittel zur Behandlung von Harnwegsbeschwerden aufgrund einer gutartigen Prostatavergrößerung eingesetzt. Studien zeigten, dass Sägepalmenextrakt in klinisch relevanten Dosen eine direkte Wirkung auf die pharmakologischen Rezeptoren im unteren Harntrakt ausüben kann - und so das veränderte Harnverhalten bei Patienten mit gutartig vergrößerter Prostata und überaktiver Blase verbessert. Sägepalmenextrakt weist

keine Wechselwirkungen mit gleichzeitig eingenommenen Arzneimitteln oder schwerwiegende unerwünschte Ereignisse bei den biochemischen Blutparametern auf. Tierversuche deuten außerdem darauf hin, dass Sägepalmenextrakt die mit der Andropause assoziierte Abnahme der Muskelausdauer und Spermatogenese (Spermproduktion), lindern kann. Die Blutfettwerte verbesserten sich, es kam zu einer Gewichtsreduktion und der Testosteronspiegel stieg.

Die Medizinische Forschung in Korea konzentriert im Bereich „Männerkräuter“ derzeit auf Kombinationen aus **Ginseng** und **Bockshornklee** zur Behandlung der Andropause. Verschiedene Arten von Bockshornklee-Extrakten haben in Studien eine androgene und muskelaufbauende Wirkung bei Männern gezeigt. Dabei war der Einfluss der Nahrungsergänzung mit Bockshornklee-Extrakt auf den Spiegel des freien Testosterons (Serum-Gesamttestosteron) signifikant! Sie führen potenziell zur Linderung der Symptome der Andropause, einem Anheben des Testosteron-Hormonspiegels, Verbesserung des körpereigenen antioxidativen Schutzsystems, der Muskelkraft sowie Ausdauer.

Einer der stärksten natürlichen Aromatasehemmer ist die Substanz Chrysin welche u.a. in der Passionsblume enthalten ist. In Studien wirkte es so stark wie verschreibungspflichtige Medikamente zur Aromatase-Hemmung! **Chrysin** wirkt jedoch nicht nur als Aromatasehemmer, sondern hat auch viele andere positive biologische Eigenschaften. So ist es ein hervorragendes Antioxidans und hat entzündungshemmende, antidiabetische und angstlösende Eigenschaften. Da das Altern einem ständig fortschreitenden chronisch-entzündlichen Prozess entspricht, gilt Chrysin auch als wirkungsvolles Anti-Aging-Mittel.

Extrakte und Tinkturen aus **Grünem Hafer** werden seit langem medizinisch verwendet z.B. bei Schlaflosigkeit und Angstzuständen. Momentan erlebt diese alte Heilpflanze wegen ihrer stimmungsaufhellenden und konzentrationsfördernden Effekte ein Comeback („Feel good & be smart...“) – Denn: Extrakte aus Grünem Hafer unterstützen die Bildung von Dopamin. Das alleine sind ja schon toll, damit man(n) sich wohlfühlt – aber Grüner Hafer kann noch mehr. Besondere, in Grünem Hafer enthaltene Verbindungen können an das Sexualhormon-bindende Globulin (ein Speicherprotein) binden. Als kurze Erläuterung: Nur freies Testosteron ist im Körper wirksam, der Großteil ist als Reserve an das Sexualhormon-bindenden Globulin gebunden und hat keinen Effekt. Blockiert nun ein anderer Stoff diese Bindestelle, kann sie kein Testosteron binden – es wird mehr Testosteron frei. „Tada!“ Zu guter Letzt: Grüner Hafer hat das Potenzial, zur Senkung des Blutdrucks beizutragen. Man geht davon aus, dass er die Produktion von Stickstoffmonoxid fördert, was zu einem verbesserten Blutfluss führt. Und eine verbesserte Durchblutung in allen Teilen des Körpers ist natürlich nicht nur gut für die Senkung des Blutdrucks!

Mein Tipp: Männer, achtet ein bisschen auf Euren Lebensstil, macht Sport – und bedient Euch in der reich gefüllten Schatzkiste der Natur! Man(n) kann sich helfen. AndroMale Complex liefert Euch eine wertvolle Kombination aus Mikronährstoffen und pflanzlichen Wirkstoffen „für den Mann“. Optimal kombiniert mit einem guten Multi-Produkt (z.B. Multi Extra Gold), Vitamin D3, Omega 3 Fettsäuren und einem guten Proteinpulver (z.B. Vegan-San Amino Plus).

► Wie unterstütze ich ein gesundes Mikrobiom?

Was ist das Mikrobiom? Als Mikrobiom bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikroorganismen: u.a. Bakterien, Viren, Pilze. Das menschliche Mikrobiom ist individuell verschieden und dynamisch, es umfasst im wesentlichen Bakterien, bis zu 1000 verschiedene Arten, die die Schleimhäute (Darm, Augen, Nase, Mund, Lunge, Urogenitaltrakt) und die Haut besiedeln. Das Mikrobiom ist abhängig vom Alter, der Genetik, Ernährung, von Medikamenten und dem Lebensstil. Schichtarbeit oder Jetlag z.B. haben einen negativen Einfluss, wie auch Zucker, Alkohol und ballaststoffarme Ernährung.

Aufgaben des Mikrobioms: Ein gesundes Mikrobiom ist vielfältig und hält krankmachende Keime in Schach. Die Bakterien leben von nicht verdaulichen Ballaststoffen, bilden entzündungshemmende Fettsäuren, stimmungsaufhellende Dopamin-Metabolite und stärken unser Immunsystem. Man weiß heute, dass Depressionen mit einer veränderten Darmflora direkt in Zusammenhang stehen können: Es wurde festgestellt, dass die Bakterienarten der Gattungen Coprococcus und Dialister nur vermindert im Stuhl depressiver Personen nachgewiesen werden konnten. Auch Entzündungen der Darmschleimhaut und ein „leaky gut“ (löchriger Darm) können die Konzentration des Glückshormones Serotonin mindern. In der Folge könnte auch eine ausreichende Synthese des Schlafhormons Melatonin behindert sein.

Krankes Mikrobiom – kranker Mensch: Aus verschiedenen Forschungen und Experimenten kann man schließen, dass z.B. Adipositas, Diabetes mellitus II, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Dermatitis, cardio-vaskulären Erkrankungen u.v.m. ein Zusammenhang mit einem nicht stabilen Mikrobiom besteht. Es beeinflusst auch die Wirkung von Impfungen und Arzneimitteln. Die Darmbakterien interagieren mit Leber und Gehirn.

Wie kann ich mein Mikrobiom unterstützen?

Diese Lebensmittel unterstützen ein kompetentes Mikrobiom:

- Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Gewürze,
- Hülsenfrüchte, Pilze, Vollkornprodukte,
- fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kefir, Kimchi, Joghurt),
- inulinhaltige Lebensmittel (Süßkartoffel, Chicoree, Artischocke, Spargel),
- resistente Stärke: gekochte kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Vollkornreis, -nudeln, die 24 Stunden nach dem Kochen im Kühlschrank aufbewahrt wurden, die Stärke baut sich hier molekular um und wird weniger stark im Darm resorbiert, sie dient den Darmbakterien als Ballaststoff.

Welche Ernährung hilft dem Darm?

- Inulin, ein wasserlöslicher Ballaststoff – das sogenannte „Bakterienfutter“ für die guten Darmbakterien
- Flohsamenschalen
- Nahrungsmittel s.o.

Wissenschaftliche Unterbauung

Seit vielen Jahren sind diese Zusammenhänge nachgewiesen: gerne auf Anfrage

- **Metastudie über 10 Studien**
- Weitere **Metastudie** über signifikante Verbesserungen bei MDD/ depressiven Symptomen
- **Studie bei Kindern mit Diabetes Typ 1**
- **Studie bei Kindern mit akutem Durchfall**
- **Studie** zu Senioren

Allgemein kann die Dauer von Gastrointestinalen Infekten durch Gaben von Prä- und Probiotika verkürzt werden.

► Vitamin A für ein gesünderes Gehirn

Wissenschaftler aus publizierten Fachartikeln zur Bedeutung von Vitamin A für die Hirngesundheit und -leistungsfähigkeit. Unser Gehirn kann Vitamin A in Retinsäure umwandeln, welche die Retinrezeptoren aktiviert. Retinsäure ist unerlässlich für die Regulierung der sogenannten synaptischen Plastizität in den Regionen des Gehirns, die für Gedächtnisbildung und Lernprozesse zuständig sind. Bei einem Vitamin-A-Mangel kommt es auch zu einer Störung der retinsäureabhängigen Signalübertragung. Somit könnte ein Vitamin-A-Mangel auch zu einem kognitiven Abbau im Alter sowie zur Entwicklung der Alzheimererkrankung beitragen.

Auch Entwicklungsstörungen und psychiatrische Störungen, welche die Kognition beeinträchtigen, stehen in einem sehr starken Bezug zu Retinsäure und Vitamin A.

Chinesische Wissenschaftler publizierten im März 2020 Daten, die zeigten, dass Kinder mit Autismus und häufiger Magen-Darm-Problematik im Vergleich zu Autismus-Kindern ohne diese Symptomatik beträchtlich niedrigere Vitamin-A-Spiegel aufwiesen. Die Interaktionen zwischen Vitamin-A-Mangel und Magen-Darm Symptomen scheinen einige Kernsymptome des Autismus zu verstärken.

Eine andere Forschergruppe fand eine positive Korrelation zwischen dem Vitamin-A-Spiegel und der Hirnleistungsfähigkeit bei Typ-2-Diabetikern. Niedrige Vitamin-A-werte steigern das Risiko für eine milde kognitive Störung bei Typ-2-Diabetikern. Ein optimaler Vitamin-A-Status ist also auch wichtig für den Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit bei Typ-2-Diabetikern.

Eine weitere chinesische Forschergruppe untersuchten die Konzentrationen der Vitamine A und D bei 82 Kindern mit ADHS und bei 106 gesunden Kontrollpersonen. Bei den ADHS-Kindern konnte vermehrt ein Vitamin A- und ein Vitamin D-Mangel festgestellt werden. Ein kombinierter Vitamin-A- und Vitamin-D-Mangel konnte mit dem Schweregrad der ADHS-Symptome in Verbindung gebracht werden.

4 Quellen auf Anfrage

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

Mikronährstoffe für echte Kerle!



Andro Male Complex

Kräuter-Vitamine-Mineralien Complex vegan - für den vitalen Mann



Vitalität durch Vitalstoffe: **Zink, Selen, Vitamin C, Magnesium**. Ergänzt mit wertvollen Synergisten, die sich gegenseitig unterstützen



Direkt bestellen auf www.eifelsan.com oder telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung!)

