

- Autonomie im Alter: Was kann ich dafür tun?
- „Frauenkräuter“ als Phyto-Östrogene
- PMS – Was könnte helfen?

- Nebenwirkung CoVid Impfung: CFS
- Wenn Männer „in die Jahre kommen“ -
- Schach der Andropause



Nr. 3

August
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

► Autonomie im Alter: Was kann ich dafür tun?

Neben einer körperlichen Aktivität und der Minimierung der sedentären Zeit (Sitzen, Liegen) kommen wichtige Maßnahmen aus der Mikronährstoff-Medizin und der Ernährungsforschung: eine individuelle Optimierung des Versorgungsstatus mit Mikronährstoffen, maßgeschneidert auf Befinden und Komorbiditäten.

Es ist illusorisch anzunehmen, dass ältere Menschen über ihre Ernährung optimal oder zumindest ausreichend mit allen Mikronährstoffen versorgt sind.

Im Lebensabschnitt des Alters (beginnt mit dem 65. Lebensjahr)

- sinkt der Energiebedarf auf 1600 kcal/Tag
- beginnen Sarkopenie (Muskelschwund) und Dynapenie (Verlust an Muskelkraft): ab 65 Jahre verliert der Mensch jährlich 1-2% an Maximalkraft und 2-4% an Schnellkraft, also an genau den Muskelzellen, die beim Stolpern vor Stürzen bewahren,
- kommen Komorbiditäten hinzu wie Osteoporose, gestörte Verdauung, Adipositas, Bluthochdruck, hoher Blutzucker bis zur Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen - und Medikamente „schlucken“ ebenfalls Mikronährstoffe

Die gegensätzliche Sachlage: Geringere Zufuhr von Nährstoffen einerseits und ein Mehrbedarf auf der anderen Seite führen zu einem Teufelskreis, sorgt man hier nicht für Abhilfe. Man kann die gesunde Lebenszeit sowie Lebensqualität um 11 Jahre verlängern, wenn man sich in punkto Ernährung und Bewegung für einen gesunden Lebensstil entscheidet.

Der Bedarf an Mikronährstoffen bleibt entweder gleich (bei geringerem Energiebedarf) oder erhöht sich sogar. Ein Mehrbedarf an Mikronährstoffen entsteht z.B. durch Erkrankungen, Einschränkung der Verdauungsleistung und verschreibungspflichtige Medikamente.

In den letzten Jahren wurden zahlreiche Fachartikel und Ergebnisse von Metastudien publiziert, die sich mit den Zusammenhängen zwischen altersassoziierten Erkrankungen und der Versorgung mit einzelnen Mikronährstoffen beschäftigen. Demenzerkrankungen können oft mit einem verminderten Spiegel an einzelnen Mikronährstoffen in Verbindung gebracht werden.

Besonders bei Senioren in Pflegeheimen sind Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungsversorgung dringend erforderlich, um der Entwicklung von Mangelernährung vorzubeugen.

Senioren sollten auf jeden Fall regelmäßig ihren Vitamin-D3, Homocystein- und Ferritinspiegel bestimmen lassen.

Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren) können Ihre geistige und körperliche Fitness durch mehrere Wirkungen fördern:

Kommentar	Vitalstoffe
Antioxidative Wirkung, um die fortschreitende Zerstörung durch Freie Radikale aufzuhalten => Zellschutz	Polyphenole (z.B. aus PADMA 28, Propolis und OPC-Produkte)
Spezielle neuroprotektive (nervenschützende) Wirkungen!	B-Vitamine, Lithium, Vitamin D, PEA, Creatin, Omega 3 Fettsäuren
Gewebsregenerierende Mikronährstoffe	Proteine (z.B. auch Kollagenhydrolysat zur Bindegewebsreparatur), Aminosäuren
Zellenergie steigernde Vitalstoffe	Creatin, Ribose, Galactose, Vitamine A, D, B-Complex, Coenzym Q10, L-Carnitin / Acetyl-Carnitin, NADH, Alpha Liponsäure
Förderung der Bildung von Gehirnbotschaften (Neurotransmittern) wie z.B. Dopamin und Serotonin	Haferextract, PQQ's, Safran-Extract
Förderung der Nervenzellfunktionen durch Erhöhung Elastizität der Nerven-Zellmembranen	Omega-3-Fettsäuren & Phospholipide (z.B. als Krill Öl)
Muskelerhaltende Vitalstoffe	Creatin, BCAA's, Glutamin, Protein

Auch einige besondere Brainfood-Substanzen besitzen ebenfalls eine oder mehrere der zuvor genannten Eigenschaften und wurden (bisher leider nur als einzelne Stoffe) bei bereits bestehenden neurodegenerativen Erkrankungen therapiebegleitend mit gutem Erfolg eingesetzt z.B.: NADH, a-Liponsäure, Ginkgo biloba, Extrakte aus Grünem Hafer, der „Hirnzucker“ Galactose, Lecithin, SAME (oder Betain), Coenzym Q10, Melatonin, Acetylcarnitin, Taurin, fettlösliches Vitamin B1 (Benfothiamin).

Ernährungsempfehlung

Mediterrane Ernährungsweise: vollwertig und pflanzenbasiert, 50% der Lebensmittel sollten aus Gemüse, Salat und frischem Obst bestehen (5-a-day) = 5 Hände voll Gemüse, Salat und Obst täglich. Die mediterrane Kost entspricht auch der traditionellen Ernährung auf der Insel Okinawa, erhöht nicht nur die Lebenserwartung, sondern kann auch dazu beitragen, die geistige Gesundheit zu erhalten.

Hierbei scheint auch die Zusammensetzung der Nahrungsfette die Hirngesundheit und geistige Fitness zu beeinflussen. Zu den besonders „hirnfreundlichen“ Fetten gehören die Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA aus Fisch, MCT-Fette aus Ziegenkäse, Kokosnuß-Öl und Weidebutter, Phospholipide aus Lecithin und seltene Etherolipide, die z.B. in Krill und Jacobsmuschel

vorkommen. Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide und Etherolipide können gemeinsam auch in Form von Krill ÖL als Nahrungsergänzung zugeführt werden.

Empfehlung zur körperlichen Aktivität:

„Best practise Modelle“ sind die Kombination von Sport zur Verbesserung der Ausdauer und der Muskelkrafterhaltung.

- 150-300 Minuten pro Woche (wandern, Rad fahren, schwimmen, Tennis/Golf spielen) in moderater Intensität: zügig, man kann sich dabei unterhalten, oder
- 75-150 Minuten in intensiver Intensität (bei Herz-Kreislaufkrankung zuerst den Arzt konsultieren, ggf. Belastungs-EKG)
- Krafttraining 2-3 x pro Woche für 5-6 Muskelgruppen (Beine-Oberschenkel und Wadenmuskulatur, Rücken, Bauch, Arme, Schultern), wichtig Explosivkraft für die Beine, 8-10 Übungen mit 2-3 Wiederholungen.

Klein beginnen und langsam steigern, ggf. Sport in der Gruppe bevorzugen: Verbessert die Motivation und den geselligen Effekt. Web-basierte Angebote empfehlen wir ebenfalls, z.B. „Fit mit Gabi“ Videos.

Wichtig: EifelSan bietet hier eine individuelle Fachberatung sowohl für Sport als auch für Ernährung und Nahrungsergänzung. Nutzen Sie dieses einmalige Angebot – Sie können nur gewinnen.

Weitere Maßnahmen

- Betreiben Sie regelmäßig „Denksport“ wie Puzzlespiele, Brettspiele, Zeitung lesen und Lösen von Kreuzworträtseln. Denksport kann das Risiko, im Alter an Alzheimer zu erkranken, um fast die Hälfte senken.
- Reisen, Handarbeiten (Häkeln, Stricken, ...), anspruchsvolle Gartenarbeit, Tanzen, Golf spielen, Tai Chi, Qi Gong, sowie alle fordernde Tätigkeiten, die bis ins hohe Alter betrieben werden, scheinen sich ebenfalls günstig auf die geistige Gesundheit auszuwirken.
- Neuere Studien zeigen auch, dass Musiktherapie, beziehungsweise das aktive Ausüben von Musik einen positiven Einfluss auf die geistige Gesundheit haben.

16 Quellen auf Anfrage

► „Frauenkräuter“ & Phyto-Östrogene

Sogenannte Phyto- = Pflanzenöstrogene werden von der Wissenschaft auch als selektive Östrogenrezeptormodulatoren (SERM) bezeichnet. Der Begriff SERM weist darauf hin, dass diese Phytoöstrogene gewebeabhängig in unterschiedlichem Maß östrogene oder anti-östrogene Wirkung hervorrufen können. Die Vorbeugung von Frakturen und die Behandlung der Osteoporose zählen zu den wichtigsten Anwendungsgebieten der SERM. Phytoöstrogene (Isoflavonoide z.B. aus Rotklee, Coumestane, Lignane insbesondere aus Leinsamen, Stilbene z.B. Resveratrol) sind schon lange in Diskussion zur Behandlung von Osteoporose, Brustkrebs oder Hitzewallungen. Auf besonderes Interesse stoßen seit einigen Jahren auch die östrogenartigen Eigenschaften von Fenchel. Nicht alle potentiellen Frauenkräuter wirken über die Östrogenrezeptormodulation! Gute Beispiele hierfür sind Mönchspfeffer, Yams und Safran, die auf verschiedenen Wegen zur Harmonisierung des weiblichen Hormonsystems beitragen können.

4 Quellen auf Anfrage

Frauenkräuter können mehr: Rotklee (*Trifolium pratense*)

Rotklee (*Trifolium pratense*) besitzt verschiedene „Phytamine“ (z.B. Polyphenole, Anthocyane und Isoflavone), die die menschliche Gesundheit verbessern. Während die Isoflavone des Rotklees sich günstig auf hormonelle Dysbalancen in den Wechseljahren auswirken, entfalten insbesondere die Anthocyane des Rotklees entzündungshemmende und antioxidative Aktivitäten. Sie regulieren proentzündliche Genaktivitäten über den Genschalter (Transkriptionsfaktor) NF-B- und Zellschutz-Signalwege über den Genschalter Nrf2, was darauf hindeutet, dass Anthocyane in Rotklee die potenziellen Kandidaten zur Reduzierung von Entzündungen und oxidativem Stress sind. Darüber

hinaus haben zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass Rotklee-Isoflavone für den Verzehr sicher sind und auch von Frauen mit Brustkrebs in der Familienanamnese gut vertragen werden. Wissenschaftler haben die Sicherheit standardisierter Nahrungsergänzungsmittel mit Rotklee-Isoflavon bei 40 Frauen mit einer familiären Vorbelastung von Brustkrebs festgestellt. Die dreijährige Studie unterstützt mehr und mehr den Beweis, dass die Behandlung mit Rotklee-Isoflavonen sicher ist.

4 Quellen auf Anfrage

Mönchspfeffer (*Agnus castus*)

Der Mönchspfeffer (*Agnus castus*) fördert die Bildung von Progesteron in den Eierstöcken! Extrakte aus Mönchspfeffer bewirken eine vermehrte Dopaminausschüttung. Durch diesen dopaminergen Wirkmechanismus führt der Mönchspfeffer zu einer Senkung des Prolaktinspiegels. Außerdem wurde eine Bindung an Opioidrezeptoren nachgewiesen, was eine Beeinflussung der Beta-Endorphinkonzentration zur Folge hat. Neuroaktive Flavonoide in den Mönchspfefferfrüchten scheinen darüber hinaus mit dem GABA-Rezeptorsystem (GABA ist unser körpereigenes „Valium“) zu interagieren. Die Wirkstoffe des Mönchspfeffer beeinflussen die Freisetzung des Nerven-Botenstoffes Dopamin und normalisieren dadurch die Ausschüttung des Milch bildenden Hormons Prolaktin in der Hirnanhangdrüse. Das vermindert das lästige Spannungsgefühl in der Brust vor der Menstruation. Doch auch andere Beschwerden bei Wechseljahren lassen sich damit lindern, darunter beispielsweise Menstruationsschmerzen, Hitzewallungen, Reizbarkeit und Schlafstörungen. In Deutschland auf dem Markt befindliche Monopräparate enthalten üblicherweise 4 mg eines 50 bis 70%-igen ethanolanischen Extraktes. Die Einnahme von Mönchspfeffer erhöht ebenso die Synthese des Gelbkörperhormons Progesteron. Interessant ist hier auch ist die Entdeckung, daß Studien eine ziemlich starke Aktivität von Mönchspfefferextrakt an Opioid-Rezeptoren zeigen, die ein wichtiger Bestandteil unseres „Wohlfühl-, Schmerzkontroll- und Belohnungssystems“ sind!

6 Quellen auf Anfrage

Leinsamen

Eine weitere Gruppe von SERM's, die für den Menschen aus ernährungswissenschaftlicher Sicht interessant sind, sind Lignane. Neben ihren östrogenartigen Wirkungen und anderer biochemischer Eigenschaften (z.B. antioxidative), sind sie möglicherweise für die Vorbeugung gegen Herz-Kreislaufkrankungen und andere chronische Erkrankungen von Bedeutung. Im Vergleich zu anderen bekannten Kulturpflanzen enthält Leinsamen einen besonders hohen Anteil an Lignan mit ca. 350-600 mg/100 g. Lignane können wie die Isoflavonoide dazu beitragen, Krebsbildung (u.a. Brust-, Prostatakrebs) zu verhindern, indem sie möglichen schädlichen Wirkungen von übermäßig gebildetem Östrogen oder Umweltgiften mit starker östrogenen Wirkung hemmen.

3 Quellen auf Anfrage

Safran

Die teuerste Gewürzpflanze der Welt, der Safran, enthält „cannabinoidähnliche“ Inhaltsstoffe, die auf verschiedene Rezeptoren (TRPA1 – Kümmelöl-Rezeptor, CB-1- und CB-2-Cannabinoidrezeptoren) des menschlichen Cannabinoidsystems (Endocannabinoidsystem / ECS) wirken. Hierdurch entfalten diese Inhaltsstoffe Schmerz reduzierende und antidepressive Effekte und verbessern darüber hinaus die Lernfähigkeit sowie das Gedächtnis. Schmerz reduzierende Effekte von Safran können über Ihre Wirkungen an den TRPA1 Rezeptoren erklärt werden. Hierbei kommt es zu einer verminderten Freisetzung des für die Schmerzweiterleitung wichtigen Neurotransmitters Glutamat. Des Weiteren schützt Safran über seine Aktivität an CB1- und CB2-Rezeptoren die Netzhaut vor Schäden durch lange Exposition mit starkem Kunstlicht. Safran kann sich positiv auf Hitzewallungen, Schlafarchitektur und Neuroprotektion auswirken. Die Ergebnisse einer Studie zeigten, dass Safran eine sichere und effektive Behandlung bei der Verbesserung von Hitzewallungen und depressiven Symptomen bei gesunden Frauen nach den Wechseljahren ist. Auf der anderen Seite kann Safran mit weniger Nebenwirkungen eine nicht-hormonelle und alternative

pflanzliche Medizinoption in der Behandlung von Frauen mit Hitzewallungen darstellen.

1 Quelle auf Anfrage

Fenchel

Der ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet stammende Fenchel (*Foeniculum vulgare*) wurde bereits in der Antike als Gemüse und Heilpflanze geschätzt. Heute ist die Pflanze wohl weltweit verbreitet und für die meisten Menschen ist es das erste Heilmittel, mit dem sie in ihrem Leben in Kontakt treten: Fencheltee ist ein beliebtes Mittel gegen Blähungen, zu denen es bei Säuglingen nach der Umstellung auf feste Nahrung kommt. Fenchel besitzt einen hohen Gehalt an Phytoöstrogenen und hat in einer randomisierten klinischen Studie die klimakterischen Beschwerden von postmenopausalen Frauen gelindert. Besonders viele Anhänger hat der Fenchel in Zentralasien und dem Iran. Majid Asadi-Samani von der Universität in Schahr-e Kord im Westen des Iran gab kürzlich eine lange Liste von medizinischen Eigenschaften bekannt, die von einer antioxidativen und anti-entzündlichen über eine antifungale bis zur antibakteriellen Wirkung reicht. Auch bei Krebserkrankungen soll Fenchel helfen (J HerbMed Pharmacol. 2015; 4: 1-9). Laut Asadi-Samani kann Fenchel die Milchbildung steigern, Menstruationsbeschwerden lindern, die Geburt erleichtern und natürlich auch das sexuelle Verlangen steigern. Damit kommt Fenchel für die Behandlung von klimakterischen Beschwerden von Frauen nach der Menopause infrage, wo nach dem weitgehenden Verlassen der Hormonersatztherapie eine therapeutische Lücke besteht.

2 Quellen auf Anfrage

Bor

Ein Bor-Mangel stellt sich ein, wenn über die Nahrung nicht genug aufgenommen wird. Chlor ist der wichtigste Gegenspieler des Spurenelementes. So können gechlortes Wasser und chlorhaltige Antibiotika zu einem Borverlust im Körper führen. Alkohol hemmt die Fähigkeit des Körpers, Bor einzulagern.

Bor bzw. Borverbindungen sind an der Bildung von körpereigenen Hormonen wie Östrogen, Testosteron und Vitamin D beteiligt. Ein Mangel an Bor führt demzufolge auch zu einem Mangel dieser Hormone, die in der Folge wieder zu anderen Krankheiten führen. So kann beispielsweise zu wenig Testosteron eine verringerte Muskelmasse zur Folge haben und mit einer erhöhten Fetteinlagerung einhergehen. Außerdem wird der Testosteronmangel, von dem auch Frauen betroffen sein können, mit einem erhöhten Risiko für Tumor- und Herzerkrankungen verbunden. Bor sorgt zusätzlich dafür, dass ausreichend Kalzium als Baustein für gesunde Knochen vorhanden ist und schnell eingelagert wird. Bei Frauen in den Wechseljahren macht Bor die Knochen schnell wieder stärker, sorgt so für eine bessere Stabilität, hat eine Studie des Osteoporose-Forschers Prof. Taylor C. Wallace, George Mason University in Virginia, ergeben. Bor-Verbindungen sind Lieferanten von sogenannten Hydroxylgruppen, welche für die körpereigene Herstellung von gewissen Steroidhormonen wie Östrogen, Testosteron und Vitamin D unerlässlich sind. Es scheint auch, dass Bor die Steroidhormone vor dem vorzeitigen Abbau im Stoffwechsel schützen kann. Eine weitere Studie konnte zeigen, dass die Zufuhr von 3 mg Bor bei Frauen nach der Menopause dazu beitrug, dass über den Urin weniger essenzielle Nährstoffe verloren gingen, die für den Erhalt der Knochen wichtig sind. Die untersuchten Frauen schieden etwa 33% weniger Magnesium, 40% weniger Kalzium und auch etwas weniger Phosphor aus. Des Weiteren ergab sich bei den Frauen nach Borgabe von 3 mg ein doppelt so hoher Blutspiegel mit dem biologisch aktivsten Östrogen 17-Beta-Östradiol, vergleichbar mit dem Wert, wie er während einer Östrogentherapie gefunden wird. Auch das männliche Hormon Testosteron und Östradiolvorstufen ergaben im Blut doppelt so hohe Konzentrationen.

4 Quellen auf Anfrage

► PMS – was könnte helfen?

Bis heute ist es der medizinischen Forschung nicht gelungen, eine monokausale Ursache des PMS aufzudecken. Bei der Vielfalt der Symptome ist es allerdings unwahrscheinlich, dass nur

ein einziger Auslöser in Frage kommt. Als mögliche Ursachen werden derzeit beispielsweise diskutiert: erhöhter Östrogen-/Progesteron-Quotient, erhöhter Prolaktinspiegel, erhöhte Aldosteronproduktion, Prostaglandin-Ungleichgewichte, Pyridoxin- oder Serotoninmangel; außerdem scheinen essentielle Fettsäuren und körpereigene Opiate (Endorphine, Enkephaline) eine Rolle zu spielen.

Ein Zusammenhang zwischen PMS und Progesteron-Mangel wird inzwischen angezweifelt. Wahrscheinlich aber ist eine Erhöhung des Hormons Prolaktin außerhalb der Stillzeit als Mitspieler in diesem komplexen Geschehen. Prolaktin ist ein Gegenspieler des Dopamins, welches ein wichtiger Botenstoff unseres Belohnungssystems ist und zusammen mit Serotonin Einfluss auf die Bereitstellung von körpereigenen Opiaten hat. Neuropeptide (hier vor allem Endorphine), Eikosanoide und Endocannabinoide lassen sich als Gehirn- und Gewebshormone mit einer „Dimmerfunktion“ vergleichen, durch die die Helligkeit reguliert wird, während die Neurotransmitter sich mit einem Ein- oder Ausschalter für eine Lampe vergleichen lassen.

PMS-Typ & Symptome	betroffene Botenstoffe	Mikronährstoffe & Kräuter, die in Frage kommen
PMS-A-Typ (Anxiety = Angst): Ängstlichkeit Reizbarkeit Nervosität	Östrogendominanz und niedrige Progesteronwerte, GABA-Defizit, Serotonin-Defizit, Störungen des Prostaglandinhaushalts, GLA-Mangel	Tryptophan (5-Hydroxy-Tryptophan), Theanin, Lysin, Passionsblume (<i>Passiflora incarnata</i>), Extrakte aus Mönchspfeffer und Yamswurzel, Magnesium, Vitamin B6 (als Pyridoxal-5-Phosphat), Gammalinolensäure (z.B. aus Nachtkerzenöl, Omega-3-Fettsäuren (insbes. aus Krill Öl)
PMS-H-Typ (Hyperhydration = Wassereinlagerung): Wassereinlagerungen Gewichtszunahme Schmerzhaftes Brustspannen	Östrogendominanz und hohe Prolaktinspiegel, hohe Aldosteronwerte	Tyrosin, Lysin, Extrakte aus Mönchspfeffer, Rotklee, Mariendistel und Yamswurzel, Vitamin E, Kaliumcitrat, ASS100 (bei niedrigem Ferritinspiegel), NADH
PMS-C-Typ (Craving = Verlangen): Heißhunger (vor allem auf süße Speisen) Müdigkeit Kopfschmerzen, Migräne Bauchkrämpfe bzw. krampfartige Unterleibsbeschwerden	Serotoninmangel, Hypoglykämie (z.B. durch Östrogendominanz), Störungen des Prostaglandin-Haushalts, GLA-Mangel	Gammalinolensäure (z.B. aus Nachtkerzenöl, Omega-3-Fettsäuren (insbes. aus Krill Öl), Magnesium, Vitamin B6 (als Pyridoxal-5-Phosphat), Zink, Chrom, Glutamin, Xylitol, Extrakte aus Mönchspfeffer, Mariendistel und Yamswurzel
MS-D-Typ (Depression): Depressive Verstimmung, Weinerlichkeit, Gestörter Nachtschlaf Antriebslosigkeit	Progesterondominanz, Östrogenmangel, hohe Prolaktin- und niedrige Dopaminspiegel, hohe Cortisolwerte, Serotonin-Defizit,	Tyrosin, Safran Extract, Theanin, Traubensilberkerze (<i>Cimicifuga racemosa</i>), Extrakte aus grünem Hafer, ASS100 (bei niedrigem Ferritinspiegel), Acetyl-L-Carnitin, Phospholipide (z.B. aus Sonnenblumenlecithin und Krill Öl), NADH

PMS oder Schilddrüsen-Funktionsstörung?

Die Symptomatik einer Schilddrüsenunterfunktion oder verringerten Schilddrüsenaktivität kann der PMS-Symptomatik gleichen. Wenn Sie an PMS-ähnlichen Symptomen leiden, sollten Sie Ihre Schilddrüsenfunktion untersuchen lassen. Bei den meisten Frauen mit PMS ist diese unauffällig. In diesen Fällen wäre die zusätzliche Gabe von Schilddrüsenhormonen im Rahmen einer PMS-Behandlung nicht hilfreich und könnte sogar Gefahren bergen. Alternativ können Mikronährstoffe (Tyrosin, Jod, Selen, Zink, Vitamin B3 und Coenzym Q10) zur Unterstützung der Schilddrüsenfunktion verwendet werden.

► Nebenwirkungen CoVid Impfung: CFS

Bei ME CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom = schwere körperliche Schwäche mit neuroimmunologischen Einschränkungen), welches auch im Rahmen des Post-COVID-Syndroms auftritt, handelt es sich um eine Systemische Belastungs-Intoleranzerkrankung, die durch Autoimmunprozesse in Gang gesetzt wird.

Folgende Krankheitsmechanismen spielen hier eine wichtige Rolle: Reaktivierung von Herpes und Epstein-Bar-Viren (Infektion in jüngeren Jahren ohne Symptome oder mit Symptomen im Fall des Pfeifferschen Drüsenfiebers) nach einer Corona-Infektion. Herpesviren können sich schädigend auf die Mitochondrien (unsere Zellkraftwerke) auswirken. Es kommt zu einer virusbedingten Fragmentierung der Mitochondrien – d.h. sie zerfallen in kleine Stücke. Dadurch kann nur noch sehr wenig ATP produziert werden – es entsteht ein Energiedefizit. Die Mitochondrien haben hierdurch auch eine schwache Immunantwort und einen verlangsamteten Stoffwechsel

Membranphospholipide (z.B. aus Krill Öl), Coenzym Q10, mikrovorkapseltes NADH, Acetyl-L-Carnitin, -Liponsäure, Ribose, Resveratrol, B-Vitamine und andere Nährstoffe wie z.B. PQQ's können helfen, die mitochondriale Funktion wiederherzustellen.

Autoantikörper und B-Zellen (produzieren Antikörper gegen Viren und Bakterien) scheinen eine wichtige Rolle zu spielen. Bei ME CFS Patienten kommt es zu einer Bildung von Auto-Antikörpern, welche die Funktion eines Adrenalinrezeptors an den Muskelgefäßen, dem Beta-2-Rezeptor beeinträchtigen. Dies führt dazu, dass die Muskulatur weniger Sauerstoff erhält. Hinzu kommt eine verminderte Flexibilität der Erythrozyten. Auch dadurch kommt es zu einem verminderten Sauerstofftransport in verschiedene Gewebe. Auch die Gefäßentzündungen könnten längerfristig zu Gefäßfunktionsstörungen führen und die Problematik der Blutverteilungsstörung und Sauerstoffmangel verschärfen.

Bei ME CFS-Patienten konnten niedriger Blutdruck, vermindertes Blutvolumen, erhöhte Noradrenalinwerte, übermäßige Tachykardie und Venenprobleme beim Stehen festgestellt werden! Vermutlich spielt hier auch eine „limbische Enzephalopathie“ eine Rolle - eine Hirnstörung, die sich in den unteren Regionen des Gehirns konzentriert und die Bereitstellung von Vasopressin* beeinträchtigt. Gestützt wird diese Vermutung dadurch, dass ein Rhombert-Test - ein Indikator für Probleme in der Tiefe des Gehirns - bei ME CFS/FM oft positiv ist.

Meine Empfehlung: Krill Öl, Galactose und PEA – gerne helfen wir Ihnen in der Fachberatung weiter!

18 Quellen auf Anfrage

► Wenn Männer „in die Jahre kommen“ - Schach der Andropause

Wenn Frauen die Menopause erreichen, zeigen sie eine plötzliche Abnahme des weiblichen Hormonspiegels; auch Männer machen ähnliche endokrinologische Veränderungen durch. Die Andropause wird auch als spät einsetzender Hypogonadismus, männliches Hormonmangelsyndrom, männliches klimakterisches Syndrom oder Andropause-Syndrom bezeichnet. Dies steht im Zusammenhang mit dem zunehmenden Alter der Männer und dem resultierenden Serumtestosteronmangel - sowie spezifischen klinischen und biochemischen Symptomen, die damit einhergehen.

Das Andropause-Syndrom, kann sowohl durch Stress, Mangelernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Xenoöstrogene, als auch durch den natürlichen Alterungsprozess befeuert werden und nimmt bei Männern mittleren Alters zu. Andropause kann nicht nur männliche sexuelle Dysfunktion, sondern auch andere psychologische und physische Probleme verursachen. Deshalb ist die Vorbeugung von Andropause aus sozialer und wirtschaftlicher Sicht wichtig.

Ein Testosteronmangel lässt sich durch eine Substitution von Mikronährstoffen, Ernährungsumstellung (mehr Fett, weniger Kohlenhydrate!) und Sport zumindest teilweise beheben. Des Weiteren könnte auch die Entwicklung von funktionellen Nahrungsergänzungen, welche traditionelles Kräuterwissen und moderne Forschung berücksichtigen, eine wichtige Rolle bei Management und Verhinderung der Andropause spielen.

Eine Gewichtsreduktion reduziert die Wirkung der Aromatase, da dieses Enzym im Fettgewebe lokalisiert ist, welches bei einer erfolgreichen Gewichtsreduktion abgebaut wird. Aromatase ist das Hauptenzym der Östrogensynthese aus den Hormonen Androstendion und Testosteron - es wandelt männliche Hormone in Östrogen um. Körperliche Aktivität, insbesondere Krafttraining der Beine und regelmäßiges Ausdauertraining, kann den Testosteronspiegel in vielen Fällen auf Dauer um etwa 30 % anheben.

Zu den relevanten Mikronährstoffen für die männliche Hormonbalance gehören sowohl pflanzliche Stoffe wie Extrakte aus Bockshornklee, Sägepalmenfrüchten, Brennesselwurzel, Rotklee und Grünem Hafer - als auch „klassische“ Mikronährstoffe wie Zink, Magnesium, Vitamin B6, Vitamin D3 und Bor.

Der orthomolekularen Behandlung männlicher Hormonprobleme widmen wir uns ausführlich in der nächsten NAM!

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

Die besten Zell-Energiebooster in diesen Zeiten:



Krill Öl

die beste Qualität an Omega 3 Fettsäuren



Coenzym Q10

am besten als liposomales **Ubiquinol Spray**, direkt aufgenommen über die Mundschleimhaut



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



Anzeige