

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin D Spiegel und verschiedenen Erkrankungen?
- MOOD food - Vitalstoffe, Ernährung & Co für gute Laune

- Optimal versorgt vegan leben
- Wie kann ich mein Gewicht auf gesunde Art managen?



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 2

April
2023

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

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

► **Gibt es einen Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin D Spiegel und verschiedenen Erkrankungen?**

| Ergebnisse | Nachweisende Studie | Präventiver Spiegel 25(OH)D* | Quelle |
|---------------------------|--|------------------------------|--------|
| Gesamtmortalitätsrate | Beobachtungsstudie über die 25(OH)D-Konzentration aufgrund einer Vitamin-D-Ergänzung | > 30 ng/mL | 8 |
| Alzheimer + Demenz | Meta Analyse von Beobachtungsstudien | > 25 ng/mL | 93 |
| Brustkrebs | Beobachtungsstudie über die 25(OH)D-Konzentration aufgrund einer Vitamin-D-Ergänzung | > 60 ng/mL | 33 |
| Darmkrebs | Meta Analyse von Beobachtungsstudien | > 30-40 ng/mL | 34 |
| Herz-Kreislauf Erkrankung | Beobachtungsstudie über Herz-Kreislauf Todesrate bei Herz-Kreislauf PatientInnen | > 30 ng/mL | 9 |
| Myocardinfarkt | Beobachtungsstudie über die 25(OH)D-Konzentration aufgrund einer Vitamin-D-Ergänzung | > 30 ng/mL | 8 |
| SARS-CoV-2 Infektion | Retrospektive Beobachtungsstudie | > 50 ng/mL | 75 |
| COVID 19 Todesrate | Retrospektive Beobachtungsstudie | > 60 ng/mL | 82 |
| Diabetes mellitus Typ 2 | RTC with an analysis of intratrial 25(OH)D for prediabetic patients | > 50 ng/mL | 70 |
| Genexpression | Clinical trial | > 40 ng/mL | 45 |
| Bluthochdruck | Beobachtungsstudie über die 25(OH)D-Konzentration aufgrund einer Vitamin-D-Ergänzung | > 40 ng/mL | 16 |
| Frühgeburt | Beobachtungsstudie über die 25(OH)D-Konzentration aufgrund einer Vitamin-D-Ergänzung | > 40 ng/mL | 106 |

Vor rund 1 Jahr erschien ein Artikel im Journal Nutrients mit der Aussage, dass Vitamin D Mangel rund 50% (!) der Weltbevölkerung betrifft. Unser Team dachte: Seit Jahren machen wir darauf aufmerksam, dass in den Monaten September bis Mai das Sonnenvitamin ergänzt werden sollte, leider immer noch nehmen es viele Menschen nicht ernst - mit gravierenden möglichen Folgen.

1. Was ist ein optimaler Vitamin D-Spiegel?

Vitamin D-Mangel wird mit erhöhter Krankheitshäufigkeit s.u. in Zusammenhang gebracht, dies belegen zahlreiche CoVid 19 -Studien und weitere 135 wissenschaftliche Quellen. Es ist eindeutig nachgewiesen, dass ein gesunder Vitamin Spiegel lebensverlängernd wirkt. Es konnten gezielt Zusammenhänge gezeigt werden zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Krebs, Diabetes mellitus Typ 2, Alzheimer sowie COVID-19 und einem niedrigen Vitamin D-Spiegel.

2. Wie hoch sollte ein gesunder Vitamin D Wert sein?

Dazu haben die Forscher eine Tabelle erstellt, die wir für Sie aus dem Englischen übersetzt haben (siehe Tabelle oben).

Nach Quelle: <https://doi.org/10.3390/nu14030639>

* Die Bestimmung des Vitamin D Status erfolgt durch die Messung von 25-Hydroxyvitamin D, kurz 25(OH)D, einem Vorläufer des aktiven Vitamin D

In Spalte 3 finden Sie die notwendige Vitamin D Blutkonzentration in ng/mL, die gemäß der verwendeten wissenschaftlichen Studien eine Schutzfunktion gegenüber der jeweili-

gen Krankheit hat. Der D3-Spiegel kann also tatsächlich als möglicher Grenzwert zwischen Gesundheit oder Krankheit betrachtet werden. Die Daten verdeutlichen - ein D3-Spiegel unter 30 ng/mL ist für die Gesundheit nicht förderlich.

3. Wieviel Vitamin D sollte ich ergänzen?

Die Beantwortung dieser Frage ist schwierig, hierzu gibt es zu wenige Daten. Es helfen evtl. 2 Studien aus Kanada. Man fand zum einen heraus, dass ein normal gewichtiger Mensch ca. 6'000 iE braucht, ein Übergewichtiger hingegen 7'000 - 8'000 iE pro Tag, um eine Blutkonzentration von 40 ng/mL zu erreichen. Eine Blutkonzentration von 30-40 ng/mL würde man durch eine Ergänzung von 2'000-4'000 iE/Tag erreichen. In einer weiteren Studie kam man zu dem Ergebnis, dass die Teilnehmenden durch eine Supplementierung von 5'000 iE/Tag nach 12 Monaten auf eine durchschnittliche Vitamin D Konzentration von 65 +/- 20 ng/mL kamen. **Eine gute „Faustformel“ (angelehnt an Prof. Dr. Spitz) für eine gute Vitamin D3 Versorgung sind 560iE pro 10 Kg Körpergewicht täglich. Bei erniedrigtem Spiegel mehr.**

4. Sicherheit

Man hat bei Konzentrationen von bis zu 120 ng/ml weder Störungen des Kalziumhaushalts noch toxische Einflüsse feststellen können. Das Institute of Medicine, USA, kann keine Beweise dafür finden, dass eine Einnahme von bis zu 10'000 iE täglich nachteilige Wirkungen hätte. Das ist in etwa auch die Menge, die der Körper unter optimalen Bedingungen täglich selber bilden könnte.

Allerdings: Menschen mit Nierenerkrankungen, Calcium-Verwertungsstörungen oder speziellen Erkrankungen wie Sarkoidose sollten ihre D3-Supplementierung vorher mit einer fachkundigen Person besprechen.

Der bekannte Vitamin D Forscher Prof. Dr. Jörg Spitz rät: Werte messen – ergänzen – messen.

Der Autor des Original-Artikels, Herr Michael Göhner, zieht folgendes Fazit: Die allgemeine Erkenntnis aus dieser Arbeit ist, dass die optimale Vitamin D-Konzentration zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei über 30 ng/ml (75 nmol/L) für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Gesamtmortalität liegt, während die Schwellenwerte für andere spezielle Krankheitsbereiche bei 40 oder 50 ng/ml zu liegen scheinen. Rat der Forscher: Der effizienteste Weg, diese Konzentrationen zu erreichen, ist eine Vitamin D-Ergänzung.

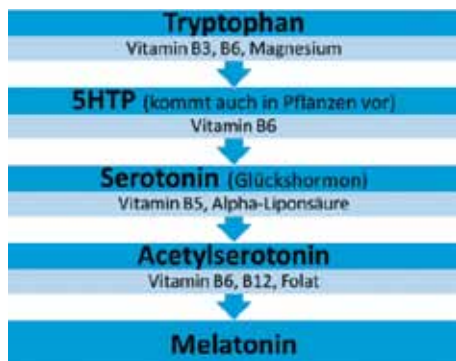
Beitrag angelehnt an: <https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/2022/03/03/der-optimale-vitamin-d-spiegel-wie-hoch-sollte-er-sein/>

► **MOOD food - Vitalstoffe, Ernährung & Co für gute Laune**

Glück und Zufriedenheit sind neurobiologisch erklärbar.

- Die 3 Hirnbotsstoffe Serotonin, Dopamin und Oxytocin sind u.a. verantwortlich dafür, ob wir glücklich sind.
- Dazu kommen die Endorphine: Diese werden von unserer Hirnanhangdrüse als Reaktion auf bestimmte Reize ausgeschüttet, z.B. Lachen, Ausdauersport, gutes Essen, Wandern und andere Aktivitäten. Endorphine regulieren außerdem das Hungergefühl und die Produktion von Sexualhormonen.

Das stärkste Hormon ist das Serotonin. Es wirkt sich auf Schlaf-, Sexualverhalten und Schmerzempfinden aus. Ein Mangel an Serotonin wird u.a. mit Depressionen und Schlafproblemen in Verbindung gebracht.



Wie kann ich meinen Serotoninhaushalt unterstützen?

Der Vorläufer des Serotonins ist die Aminosäure Tryptophan. Aus dieser kann unser Körper unter Zuhilfenahme von sogenannten Cofaktoren, Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin B3, B6 und Magnesium das Hormon Serotonin herstellen. 90% des Serotonins wird im Darm gebildet, d.h. ein gesunder Darm ist sehr wichtig. Aus dem Tryptophan bildet der Stoffwechsel das 5-HTP (5-Hydroxytryptophan), dieses ist aktiv im Serotoninstoffwechsel.

Nahrungsergänzungen für gute Laune:

| Vitamin D3 | 250 µg zur Hauptmahlzeit | Unterstützt den Serotonin- und Endorphinstoffwechsel, vergleichbare Wirkung wie Lichttherapie |
|-------------------------|--------------------------|--|
| Omega 3 Fettsäuren | > 2000 mg EPA + DHA | Unterstützen den Serotoninstoffwechsel, das körpereigene Cannabinoidsystem. Können bei schweren Depressionen zu klinisch relevanten Verbesserungen führen. |
| Griffonia Extract 5 HTP | 1-2 Kapseln | Bei starkem Serotoninmangel! Dieser kann Depressionen verursachen. |
| Tryptophan | 2-3 x 1 Kapsel | Bei leichtem Serotoninmangel. |
| MemoMental | 1-2 x 1 Kapsel | Grüner Hafer Extrakt hemmt den Abbau von Dopamin im Gehirn |
| SAMe | 2 x 1-2 Kapseln | S-Adenosylmethionin ist wichtig für die Bildung von Botenstoffen wie Serotonin & Dopamin |

Das 5-HTP ist auch in Pflanzen wie **Griffonia** enthalten. Habe ich wegen Stress – psychisch oder physisch – einen Mangel an Magnesium und/oder den B Vitaminen, funktioniert die körpereigene Serotoninproduktion nur eingeschränkt oder gar nicht. Es besteht die Gefahr, in eine Depression zu geraten.

Welche Nahrungsmittel enthalten Tryptophan und die Cofaktoren zur Serotoninherstellung?

Die Top 10 Lebensmittel für Ihr Glückshormon Serotonin - unserem Wohlfühlhormon:

Tryptophangehalt pro 100g:

| | | | |
|--------------|--------|------------------------|--------|
| Parmesankäse | 490 mg | Brie | 350 mg |
| Emmentaler | 460 mg | Camembert | 350 mg |
| Sojabohnen | 450 mg | Weizenkeime | 330 mg |
| Erdnüsse | 320 mg | Sonnenblumenkerne | 310 mg |
| Cashewkerne | 450 mg | Fleisch (Durchschnitt) | 300 mg |

Frische Lebensmittel, Gemüse, Salat und Obst, Samen und Nüsse tragen zur guten Laune bei! Fettreiche Mahlzeiten, vor allem viele tierische Fette und Zucker machen uns ängstlich oder sogar depressiv. **„Mood-Food“**: Wer seinen Körper optimal mit Nährstoffen versorgt, wird mit Leistungsfähigkeit und guter Laune belohnt.

Bewegung: Versuche (auch wenn Du dich ausgelaugt und irgendwie „zu müde dafür“ fühlst) regelmäßig Sport zu machen. Sport ist gut für das Gemüt, stimuliert die körpereigene Endorphinproduktion, macht den Kopf frei und verbessert den Schlaf. Am nächsten Tag hat man meistens wieder mehr Energie und fühlt sich besser. Dazu ist keine sportliche Extrembelastung nötig – leichtes Training (z.B. 30 Minuten Fahrrad-Ergometer) reicht vollkommen aus um den Effekt zu erzielen.

Genügend gesunder **Schlaf** ist wichtig, um wieder auf die Beine zu kommen. Plane genug Zeit zum Schlafen ein. Das soll aber nicht in „ich muss jetzt Einschlafen-Stress“ ausarten, das ist kontraproduktiv. Bewusst ausruhen kann auch dabei helfen, „die Akkus wieder aufzuladen“. Beim Lesen fährt der Kopf übrigens deutlich besser runter, als beim abendlichen Fernsehen. Vermeide es, im Bett noch im Internet zu Surfen oder mit dem Handy irgendwas zu machen. Bett = Ruhezeit, auch für den Kopf.

Wenn unbedingt noch ein digitales Medium sein muss: am besten die Leuchtkraft herunterfahren, Blaufilter einschalten. Helles Licht, vor allem im blauen Bereich (wie es typischerweise von Handys und Tablets abgestrahlt wird), stört die körpereigene Melatonin-Produktion (das „Schlafhormon“) und sorgt so für Ein- und Durchschlafstörungen.

Frische Luft tut gut, egal ob Joggen, Radfahren, spazieren gehen oder auch nur irgendwo draußen sitzen. Das liegt unter anderem daran, dass bei Sonnenschein der Körper **Vitamin D3** bildet, welches sich positiv auf die Gemütslage auswirkt (neben einer Vielzahl anderer positiver Effekte). Vitamin D3 kann auch als Supplement eingenommen werden. Dies empfiehlt sich vor allem bei „Büromenschen“ und allgemein bei Mitteleuropäern (wenn Sie nicht gerade Bauarbeiter sind) im Zeitraum von November bis April.

Rezepte:

<https://www.happymoodfood.com/rezepte/>

<https://www.lecker.de/mood-food-wohlfuehl-rezepte-fuer-gute-laune-51847.html>

<https://www.vigo.de/rubriken/ernaehrung-und-kochen/rezepte/rezeptsammlungen/uebersicht/rezepte-mood-food.html>

<https://www.falstaff.com/at/news/gluecklich-essen-top-5-good-mood-food-mit-rezepttipps>

► Optimal versorgt vegan leben

Sie essen seit Jahren kein Fleisch und seit kurzem keinen Fisch mehr? Sie denken sogar darüber nach, keine tierischen Produkte mehr zu essen? Gute Sache – aber es gilt, einige „Fallen“ zu vermeiden.

Bei einer veganen Ernährung stellen unsere Berater leider häufig Mängel in der Versorgung mit bestimmten Vitalstoffen fest – die eigentlich leicht zu vermeiden wären.

So kommt Vitamin B12 ausschließlich in tierischen Produkten vor. Andere B-Vitamine werden oft bei der Zubereitung pflanzlicher Speisen zerstört. Viele Mineralien & Spurenelemente kommen zwar in pflanzlichen Lebensmitteln eigentlich in adäquater Menge vor – sind aber für uns nicht verfügbar. Sie werden innerhalb von Pflanzen von besonderen Speichermolekülen (z.B. Phytate und Oxalate) so fest gebunden, dass unser Darm sie fast nicht aufnehmen kann. Deshalb ist z.B. Eisenmangel bei veganer Ernährung recht verbreitet. Für eine gesunde vegane Ernährung sollten Sie bewusst auf gute Quellen für Kalzium, Zink, Eisen, B-Vitamine und vollwertige Proteine achten. Hochwertige Nahrungsergänzungen sind eine effektive und leicht umzusetzende Maßnahme, um mögliche Mängel an kritischen Nährstoffen erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Vitamin B12

- Was tut Vitamin B12 (Cobalamin) für Ihre Gesundheit?
- Vitamin B12 hat folgende wissenschaftlich nachgewiesene gesundheitliche Wirkungen:
- Aktiviert die natürliche Energie in Ihrem Körper und hilft bei Müdigkeit.
- Wichtig für das Nervensystem, trägt zu Gehirn- und Nervenfunktionen bei, die am Lernen beteiligt sind, wie Konzentration und Gedächtnis.
- Hilft bei der Bildung von Zellen und Geweben in Ihrem Körper, einschließlich roter Blutkörperchen.
- Unterstützt das Immunsystem und ist gut für den Homocystein-Stoffwechsel, wichtig für Herz und Blutgefäße.
- Vitamin B12 kommt nur in tierischen Produkten wie Fleisch und Milchprodukten vor.
- Ältere Menschen können Vitamin B12 schlechter aufnehmen. Dies kann zu einem Mangel mit entsprechenden Beschwerden führen.
- Schwangere: Ausreichend Folsäure ist wichtig für die Entwicklung des Nervensystems des Ungeborenen. Extra Vitamin B12 kann in der Schwangerschaft sinnvoll sein, denn Vitamin B12 unterstützt die Wirkung von Folsäure.
- Für zusätzliche Energie: bei sportlicher Betätigung, in Stresssituationen und gegen Müdigkeit.

Eisen

Eisen ist ein Mineralstoff mit mehreren wichtigen Funktionen in unserem Körper. Es spielt eine Rolle bei der Bildung von Hämoglobin, das Bestandteil der roten Blutkörperchen ist. Rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff durch unseren Körper.

Eisen hat folgende wissenschaftlich nachgewiesene gesundheitliche Wirkungen:

- Unterstützt die Produktion von roten Blutkörperchen und Hämoglobin und das Immunsystem.
- Spielt eine Rolle beim Sauerstofftransport in Ihrem Körper.
- Unterstützt das Energieniveau in Ihrem Körper und hilft bei Müdigkeit.
- Trägt zur Produktion von Zellen und Geweben und zur Entwicklung der kognitiven Funktionen von Kindern bei.

Eisen im Essen: Es gibt zwei Arten von Eisen. Häm-Eisen und Nicht-Häm-Eisen. Häm-Eisen kommt vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch und Nicht-Häm-Eisen in pflanzlichen Produkten wie Vollkornbrot vor. Ihr Körper nimmt Häm-Eisen besser auf als Nicht-Häm-Eisen. Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung. 100 g zubereitetes Steak enthalten insgesamt 2,8 g Eisen, davon sind 1,8 g Häm-Eisen.

Wann ist eine Eisenergänzung sinnvoll?

Ermüdung: Eisen ist am Sauerstofftransport durch unseren Körper beteiligt. Ein niedriger Eisengehalt kann Ihre Konzentration beeinträchtigen und Sie müde machen. Ein Besuch beim Arzt ist empfehlenswert, dieser kann anhand einer Blutuntersuchung feststellen, ob ein Eisenmangel vorliegt.

Schwangerschaft: Während der Schwangerschaft ist der Eisenbedarf durch die Bildung der Plazenta und die Entwicklung des Kindes erhöht. Auch Frauen im gebärfähigen Alter können von zusätzlichem Eisen profitieren, da sie während ihrer Periode Blut verlieren. Dann sind Lebensmittel mit viel Eisen und Eisenpräparate sinnvoll.

Eine dauerhafte Unterversorgung mit Eisen kann zu einem Eisenmangel führen. Wenn Sie kein Fleisch und keinen Fisch essen, nehmen Sie nicht viel von dem „leicht resorbierbaren“ Häm-Eisen zu sich. Aber: VegetarierInnen und VeganerInnen können durch passende Nahrungsergänzungsmittel ihre Eisen-Versorgung ganz einfach optimieren. Ganz ohne totes Tier...

Protein

Fast alle Strukturen unseres Körpers brauchen Protein - Hautzellen, Hormone, Muskel-, Immunzellen oder Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn) bauen sich aus Aminosäuren auf. Der Darm benötigt alleine zur Regeneration der Schleimhautzellen 5 g Glutamin (Aminosäure) täglich!

Zu **jeder** Mahlzeit sollte man Proteine zu sich nehmen. Eine Tabelle mit Eiweiß Lieferanten und deren Wertigkeit liegt für Sie bei EifelSan bereit (bei info@eifelsan.com gerne anfragen).

Kinder

Eine vegane Ernährung ist für Kinder physiologisch nicht gut geeignet - sie kann sogar schädlich für die mentale und körperliche Entwicklung sein.

► Wie kann ich mein Gewicht auf gesunde Art managen?

Es lauert eine unsichtbare Gefahr unter der Bauchdecke: das sog. viszerale Bauchfett. Es versteckt sich im Bauchraum um die inneren Organe und ist dort im Gegensatz zum Unterhautfettgewebe aktiv, denn es schüttet entzündungsfördernde Hormone aus. Es trifft auch ansonsten schlanke Menschen. Aber sicher ist: Man kann es reduzieren – sollte es sogar, denn es erhöht das Risiko auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Demenz, metabolisches Syndrom, zu Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wie kann ich mein Risiko abschätzen?

Eine einfache Regel ist die, den Bauchumfang am Bauchnabel zu messen. Für Frauen gilt ein erhöhtes Risiko ab einem Umfang von 88 cm (gemessen morgens nach dem Aufstehen am Bauchnabel), für Männer ab 102 cm.

Wir möchten unsere Lebensqualität möglichst erhalten und gesund altern, damit wir von unserer Rente auch noch etwas profitieren können. Im Prinzip wissen wir es auch, nur die Gewohnheiten zu ändern – das ist unser Problem.

Diäten helfen langfristig nicht, aber man muss nicht einmal hungern, um Kilos zu verlieren, sondern die Ernährung optimieren, sich mehr bewegen und richtig einkaufen: Mehr Gemüse und Salat, Hülsenfrüchte, Fisch, auf die tägliche Eiweiß-Ration achten und selbstbewusst das Regal mit Süßigkeiten und Knabbereien meiden! Ernähren Sie sich nach der mediterranen Ernährungsweise.

Wählen Sie die Treppe, lassen Sie das Auto daheim, gehen Sie täglich 8000 – 10'000 Schritte und machen Sie 2-3 x pro Woche ein kleines Krafttraining für alle Muskelgruppen: Eine Muskelzelle verbraucht im Ruhezustand mehr Kalorien als eine Fettzelle. Sie nehmen also schon „während des Schlafes“ bei ausgewogener Kalorienmenge ab.

Gewichtsmangement: Helfen Nahrungsergänzungsmittel beim Abnehmen?

Es gibt mehrere Nahrungsergänzungsmittel, die beim Gewichtsmangement helfen können. Inhaltsstoffe wie Grüner Tee, CLA und Chrom können die Fettverbrennung steigern oder das Hungergefühl reduzieren. Nahrungsergänzungsmittel, die diese Substanzen enthalten, können im Rahmen eines Gewichtsabnahmeprogramms verwendet werden. Aber sie sind kein Allheilmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind eine Ergänzung zur vielseitigen abwechslungsreichen Ernährung. Für das beste Ergebnis ist es ratsam, Nahrungsergänzungsmittel mit mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung zu kombinieren.

Grüner Tee und Fettstoffwechsel

Grüner Tee enthält von Natur aus viele Polyphenole. Die wichtigsten Polyphenole sind die Catechine. Einige der gesundheitlichen Vorteile von Catechinen sind, dass sie Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu halten und den Fettstoffwechsel zu unterstützen. Nahrungsergänzungsmittel mit grünem Tee können beim Abnehmen helfen.

CLA, konjugierte Linolsäure, kommt natürlicherweise in unserer Ernährung vor, insbesondere in Milchprodukten wie Milch und Joghurt. Es ist auch in der Muttermilch enthalten. Es gibt Hinweise darauf, dass CLA eine Rolle bei der Reduzierung der Fettmasse in Ihrem Körper spielt.

Das Mineral **Chrom** trägt zu einem normalen Blutzuckerspiegel bei. Es spielt eine Rolle bei der Funktion des Hormons Insulin und damit bei der Regulierung Ihres Blutzuckerspiegels. Chrom trägt auch zum Energiestoffwechsel im Körper von beispielsweise Kohlenhydraten und Fetten bei. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Chrom das Hungergefühl reduzieren kann. Chrom kommt in geringen Mengen in Vollkorngetreide, Gemüse, Obst,

Fleisch und Leber vor. Es kann zu einem normalen Blutzuckerspiegel beitragen.

Multivitamin-Mineralien-Spurenelemente Produkt

Wenn Sie weniger essen, führen Sie weniger Vitamine und Mineralien zu. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist sehr wichtig. Ein Multivitamin-Mineralien-Spurenelemente Produkt kann als Ergänzung verwendet werden, um alle notwendigen Nährstoffe als Basisversorgung zu erhalten.

Die Vitalstoffe **Tyrosin, Zink, Vitamin B3, Selen und Jod** sind wichtige Bausteine zur Aktivierung der Schilddrüse. Bei erhöhter Schilddrüsenaktivität kommt es zu einer Aktivierung des Grundumsatzes mit einer Abnahme von Fettmasse.

Carnitin* senkt das Gesamtcholesterin und die schädlichen LDL. Dadurch speichert der Körper weniger Fett, somit kann Carnitin einen Beitrag zum Gewichtsmangement liefern. Im Jahre 2020 wurden 37 Studien nach positiven Einflüssen auf das Körpergewicht untersucht. Es zeigte sich, dass eine L-Carnitin-Supplementierung eine leicht reduzierende Wirkung auf Körpergewicht, BMI und Fettmasse, insbesondere bei Erwachsenen mit Übergewicht/Adipositas hat. Wird es mit körperlicher Bewegung kombiniert, ist der Einfluss natürlich weitaus grösser. Zudem hat sich Carnitin in der Sekundärprävention von Herzinfarkt-PatientInnen bewährt: Die adjuvante Gabe erwirkte eine um 27 % reduzierte Gesamtmortalität und 65 % weniger Komplikationen bei Arrhythmien. Da bei Übergewicht auch häufig eine Fettleber vorliegt, hat Carnitin hier einen weiteren Nutzen bei der Entgiftung. Es entlastet dabei die Leber.

*Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32359762/>

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

Mehr
Proteinshake
weniger
Schnickschnack

www.eifelsan.com

Mehr Nährstoffe, weniger Blödsinn.
Liefert Dir
reich an
frei von...

VeganSan Amino+

30 Portionen

Anzeige