

- Betain - das verjüngende Multitalent der mediterranen Küche
- Immunpower: Mit Mikronährstoffen Heuschnupfen, Kreuzallergien und Viren besiegen!
- Natürliche Verjüngung für Gelenke, Haut und Muskeln: Eierschalen-Membran
- Taurin: Das Vitaminoid der Jugend – Alterung stoppen, Krankheiten vorbeugen, Leben verlängern!
- Mikronährstoffe – UV-Schutz für Ihre Haut
- Stress: Welche Nährstoffe wirken beruhigend auf Ihren Hirnstoffwechsel

+

NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 2

Mai
2025

Information für Heil- und Heilhilfsberufe +49 2415 3809 2400
Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

► **Betain - das verjüngende Multitalent der mediterranen Küche**

„Was wollen Sie denn mit einer Homocystein-Laboranalyse? Den Wert kann man ja doch nicht verringern.“ So lautete die Antwort meines Arztes auf die Bitte, meinen Homocysteinwert gleich mit bestimmen zu können. Eine andere Ärztin sagte: „Für mich ist die Homocystein-Bestimmung wichtiger als der Cholesterinwert.“

Damit Sie sich selbst eine Meinung bilden können: Was ist überhaupt Homocystein? Homocystein ist eine Aminosäure, die in unserem Körper bei der Verarbeitung von Proteinen entsteht. Wenn der Homocysteinspiegel zu hoch ist, kann das die Blutgefäße schädigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Eine ausgewogene Ernährung, besonders mit Betain und B-Vitaminen, hilft oft, den Spiegel in einer gesunden Balance zu halten. Da jedoch viele Menschen infolge von Stress und einem daraus resultierenden Vitamin-B-verschlingenden Stressstoffwechsel haben, kann das Homocystein nicht in ausreichendem Masse abgebaut werden.

Betain, Fauch als Trimethylglycin bekannt, ist eine Schlüsselsubstanz der Mediterranen Ernährung mit gesundheitsfördernden Effekten, die den Omega-3-Fettsäuren in ihrem Potenzial in nichts nachstehen. Diese faszinierende Verbindung spielt im menschlichen Organismus drei entscheidende Rollen: Sie stabilisiert das Zellvolumen unter osmotischem Stress, schützt Proteine vor Denaturierung und fungiert neben Methylfolat als wichtigstes Molekül für die Re-Methylierung von Homocystein.

Im Körper wirkt Betain als vielseitiger Aktivator zahlreicher Stoffwechselprozesse. Es reguliert den Wasserhaushalt der Zellen, stabilisiert Zellmembranen und unterstützt die Proteinsynthese. Besonders für Sportler und Menschen mit hoher körperlicher Belastung bietet Betain bedeutende Vorteile: Es steigert die Leistungsfähigkeit, verlängert die Körperhydratation und trägt zum Muskelaufbau bei. Ein herausragender Aspekt von Betain ist seine Fähigkeit, den Homocystein-Spiegel zu senken. Homocystein gilt als Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch die Spende von Methylgruppen kann Betain Homocystein in das wichtige Methionin umwandeln und so potenzielle Gesundheitsrisiken reduzieren.

Wissenschaftliche Studien belegen die vielfältigen positiven Wirkungen von Betain. Untersuchungen zeigen mögliche Effekte bei der Verbesserung der Leberfunktion, Unterstützung der Nieren, Linderung von Alzheimer-Symptomen und Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Die Substanz kann den Homocystein-Gehalt im Blutplasma um bis zu 20 % senken und wirkt dabei entzündungshemmend.

Betain findet sich in zahlreichen Lebensmitteln wie Spinat, Roter Bete, Quinoa, Vollkornprodukten, Muscheln und Krabben. Für eine gezielte Supplementierung empfehlen Experten eine Tagesdosis zwischen 500 und 2000 Milligramm. Nebenwirkungen sind bei Einhaltung der Dosierungsempfehlungen sehr selten.

8 Quellen gerne auf Anfrage

► **Immunpower: Wie Mikronährstoffe Heuschnupfen, Kreuzallergien und Viren besiegen!**

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Linderung allergischer Reaktionen

Heuschnupfen (auch bekannt als saisonale allergische Rhinitis) betrifft weltweit etwa 10 – 25 % der Bevölkerung und stellt eine bedeutende Belastung für viele Menschen dar. Neben den typischen Symptomen wie laufender Nase, tränenden Augen, Bindehautentzündungen, Juckreiz und asthmatischen Beschwerden kann der Heuschnupfen auch die Lebensqualität erheblich einschränken. Häufig wird dieser Zustand durch die Überaktivität von Mastzellen und Basophilen Granulozyten im Immunsystem ausgelöst, welche Histamin und Entzündungsstoffe freisetzen und damit allergische Reaktionen verstärken. Doch wie können Mikronährstoffe, Probiotika und Biohacking-Methoden dabei helfen, Heuschnupfen ins Schach zu halten?

Mikronährstoffe und ihre Rolle bei Heuschnupfen

Die Bedeutung von Mikronährstoffen bei der Behandlung und Prävention von Heuschnupfen ist nicht zu unterschätzen. Mikronährstoffe wie Vitamin D, Vitamin C, Zink, Magnesium, Quercetin und verschiedene Antioxidantien können dabei helfen, die Histaminreaktionen im Körper zu regulieren und das Immunsystem zu unterstützen. Ein gezielter Einsatz dieser Nährstoffe hat sich in zahlreichen Studien als hilfreich erwiesen, um allergische Reaktionen zu mildern und die Entzündungsprozesse zu verringern.

1. **Vitamin D:** Ein wichtiger Bestandteil der Immunmodulation ist Vitamin D. Studien zeigen, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer höheren Anfälligkeit für allergische Reaktionen und Asthma verbunden ist. In einer Studie von Allen et al. (2013) wurde festgestellt, dass Kinder mit einem Vitamin-D-Mangel ein zwei- bis dreifaches Risiko haben, Allergien zu entwickeln. Vitamin D hat entzündungshemmende Eigenschaften und könnte daher eine zentrale Rolle bei der Linderung von Heuschnupfensymptomen spielen.
2. **Probiotika:** Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die in ausreichender Menge aufgenommen eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben können. Insbesondere Bifidobakterien haben sich als hilfreich bei der Behandlung von allergischen Erkrankungen erwiesen. Eine doppelblinde, randomisierte, placebo-kontrollierte Studie (Singh et al., 2013) zeigte, dass die Einnahme von Bifidobakterium lactis bei Heuschnupfen die Symptome signifikant reduzierte. Probiotika wirken, indem sie das Immunsystem modulieren, die Immunantwort verändern und die Aktivität der Mastzellen und Basophilen Granulozyten dämpfen.
3. **Vitamin C und Zink:** Antioxidantien wie Vitamin C und OPC (Oligomere Proanthocyanidine) spielen eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von oxidativem Stress, der oft mit allergischen Reaktionen in Verbindung steht. Sie können die Entzündungsprozesse im Körper hemmen und die Histaminausschüttung aus Mastzellen reduzieren. Zink ist ein weiterer wichtiger Mikronährstoff, der die Immunfunktion unterstützt und dabei hilft, die Freisetzung von Histamin zu kontrollieren.

4. **S-Adenosylmethionin (SAME):** SAME ist entscheidend für den Abbau von Histamin und die Methylierung von Neurotransmittern. Bei vielen Allergikern ist SAME häufig im Mangel, was die Histaminwerte erhöht und die Allergiesymptome verstärkt. Eine Supplementierung mit SAME kann helfen, die Histamin-Methylierung zu fördern und die Symptome zu lindern. Sie können an Stelle von SAME auch Betain verwenden, mit dessen Hilfe der Körper vermehrt SAME selber bilden kann. Eine Kombination beider Stoffe ist besonders effektiv!

Ernährung und Lifestyle-Interventionen bei Heuschnupfen

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei der Symptomatik von Heuschnupfen. Wer unter Heuschnupfen leidet, ist häufig auch von Kreuzallergien betroffen. Diese entstehen durch Ähnlichkeiten zwischen den Proteinen in Pollen und bestimmten Lebensmitteln, die das Immunsystem ebenfalls aktivieren.

Kreuzallergien und ihre Auswirkungen:

- Gräserpollen: Hülsenfrüchte, Getreideprodukte
- Birkenpollen: Kern- und Steinobst (Äpfel, Pflaumen, Kirschen)
- Beifuß: Artischocken, Karotten, Sellerie, Knoblauch, Paprika

Diese Kreuzallergien können die Symptome verstärken, weshalb es ratsam ist, bestimmte Lebensmittel während der Pollensaison zu meiden. Eine histaminarme Ernährung, die auf frischem Gemüse, Obst und gesunden Fetten, insbes. nativem Olivenöl, basiert, kann dabei helfen, Entzündungen zu verringern und das Immunsystem zu stärken. Auch das Trinken von ausreichend Flüssigkeit, wie Wasser, Tees und Fruchtschorlen, ist wichtig, um die Schleimhäute zu befeuchten und eine Barriere gegen Pollen zu bilden.

Zusammenhang zwischen Virusinfektionen und Allergien:

Neueste Forschungen deuten darauf hin, dass Virusinfektionen die Entstehung von Allergien beeinflussen könnten. Es gibt Hinweise darauf, dass Viren die Immunantwort so verändern, dass sie allergische Reaktionen verstärken können. Dies könnte erklären, warum Virusinfektionen bei manchen Menschen allergische Symptome hervorrufen oder bestehende Allergien verschärfen können:

Ein bedeutender Aspekt der Mastzell-Aktivität ist ihre Reaktion auf Virusinfektionen. Sie sind in der Lage, den Immunbotenstoff Beta-Interferon freizusetzen, was eine zelluläre Abwehrreaktion gegen Viren auslöst. Diese Reaktion erfolgt jedoch nicht bei Bakterieninfektionen, was auf eine differenzierte Immunantwort hinweist. Mastzellen sind somit nicht nur als Auslöser von allergischen Reaktionen zu verstehen, sondern spielen auch eine entscheidende Rolle bei der gezielten Abwehr von Viren und der Koordination der Immunantwort bei Infektionen.

Palmitoylethanolamid (PEA) ist eine körpereigene, cannabinoid-ähnliche Substanz, die entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften besitzt. PEA ist in vielen Lebensmitteln wie Eigelb, Soja und Erdnüssen enthalten und wird durch körpereigene Stressfaktoren, wie Gewebeschäden oder Entzündungen, synthetisiert. Es wirkt insbesondere auf die Aktivität von Gliazellen und Mastzellen, indem es die Überaktivität dieser Zellen reguliert. Diese regulierende Wirkung von PEA hat es zu einem vielversprechenden Ansatz in der Behandlung von entzündungsbedingten Erkrankungen gemacht.

6 Quellen gerne auf Anfrage

► Natürliche Verjüngung für Gelenke, Haut und Muskeln: Eierschalen-Membran

Die Eierschalen-Membran (ESM) ist ein faszinierendes natürliches Biomaterial, das als komplexe extrazelluläre Bindegewebs-Matrix aus Kollagenen, Glykoproteinen, Proteoglykanen und Hyaluronsäure besteht und bemerkenswerte gesundheitsfördernde Eigenschaften vereint. Ihre einzigartige Zusammensetzung umfasst neben Kollagen (Typ I, V und X) weitere wichtige Moleküle wie Chondroitinsulfat, Glucosamin, Hyaluronsäure, Dermatansulfat, Desmosin, Isodesmosin sowie Aminosäuren wie Methionin und Cystein. Zusätzlich enthält sie extrazelluläre Wachstumsfaktoren aus unreifem Eiklar, die die proentzündlichen

Botenstoffe des Immunsystems (Zytokine) in geschädigtem Knorpel regulieren können.

Die Eierschalen-Membran entfaltet ihre Wirkung besonders ein-drucksvoll im Bereich der Geweberegeneration und Alterungsprävention. Experimentelle Studien an Mäusen zeigten, dass ESM den Alterungsprozess der Muskulatur deutlich verlangsamten kann:

=> Sie reduziert den Verlust von Muskelfasern, unterstützt die Genexpression von Satellitenmuskelzellen* und moduliert Stoffwechselprozesse in Richtung eines jugendlicheren Zustands.

*Satellitenmuskelzellen sind multipotente Stammzellen des Skelettmuskels. Diese ruhen im Normalfall und werden durch Verletzungen des Muskelgewebes zum Wachstum und zur Umwandlung in neue Muskelzellen angeregt. Somit spielen sie eine essenzielle Rolle bei der Muskelreparatur- und -verjüngung!

Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Eierschalen-Membran sind besonders bemerkenswert. Sie senken Entzündungsmarker wie C-reaktives Protein (CRP) und Tumornekrosefaktor-Alpha (TNFA). Diese Wirkung wird vermutlich durch die komplexe Interaktion mit dem Darmmikrobiom und die Modulation der Immunantwort erreicht.

Eine chinesische Studie zeigt, dass Eimembranprotein eine Schutzwirkung gegen Sportverletzungen hat, die möglicherweise durch Entzündungsfaktoren reguliert wird. Extreme Ausdauerbelastungen können den Darm durchlässiger machen, und eine Beobachtungsstudie an Hühnerküken zeigte, dass der Zusatz einer Hühnereimembran die Leistung verbessern, die Immunität modulieren und die Resistenz gegen Endotoxine erhöhen kann. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positiven Wirkungen der ESM auf verschiedene Organsysteme. In Leberstudien konnte sie Fibroseprozesse hemmen und oxidativen Stress reduzieren. Für Haut- und Lungengewebe wurde ein verbesserter, ausgeglichener Bindegewebsstoffwechsel nachgewiesen.

Gerade bei hoher sportlicher Belastung oder wenn Gelenke und der passive Bewegungsapparat stark beansprucht werden, scheint die Kombination aus verschiedenen Kollagenverbindungen, Eierschalenmembran und anderen Bindegewebsnährstoffen wie Chondroitinsulfat, Vitamin C, Vitamin K2, Magnesium, Glycin, Kupfer, Silizium und Bor eine vielversprechende Investition in die Gelenkgesundheit und Verletzungsprävention zu sein.

Die Eierschalen-Membran erweist sich als vielversprechendes natürliches Biomaterial mit breitem Anwendungsspektrum. Von Wundheilung über Geweberegeneration bis hin zur Verzögerung von Alterungsprozessen zeigt sie ein beeindruckendes Wirkungsspektrum.

5 Quellen gerne auf Anfrage

► Taurin: Das Vitaminoid der Jugend – Alterung stoppen, Krankheiten vorbeugen, Leben verlängern!

Taurin ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die in vielen Geweben des Körpers vorkommt. Es spielt eine wesentliche Rolle im Herz-Kreislauf-System, bei der Entwicklung und Funktion des zentralen Nervensystems sowie beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. In der orthomolekularen Medizin wird Taurin bei verschiedenen Erkrankungen wie Migräne, Vergiftungen und Herzrhythmusstörungen eingesetzt.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass mit zunehmendem Alter der Taurinspiegel im Körper abnimmt, was mit einer erhöhten Anfälligkeit für alterstypische Krankheiten einhergeht. Studien zeigen, dass niedrige Taurinspiegel mit chronischen Entzündungen, erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes korrelieren. Ein Zusammenhang mit erhöhtem Bauchfett wurde ebenfalls festgestellt.

Taurin und Long COVID: Forscher der University of Alberta haben herausgefunden, dass Taurin eine Schlüsselrolle bei der Vorhersage und möglicherweise der Behandlung von Long COVID spielen könnte.

Die Auswirkungen von Long COVID auf die Gehirnfunktion sind vergleichbar mit den Auswirkungen des Alterns um 10 Jahre!

Taurin könnte multisystemische Wirkungen haben, die für Menschen mit einer Reihe von Long COVID-Symptomen von Nutzen sein könnten.

- Taurin unterstützt die Regulierung des Blutdrucks und schützt das Herz vor Überlastung, indem es die Herzfunktion stabilisiert und den Kalziumspiegel in den Herzmuskelzellen ausgleicht.
- Als Neurotransmitter und Neuromodulator unterstützt Taurin die neuronale Entwicklung und kann neurodegenerativen Erkrankungen vorbeugen. Es trägt zur Stabilisierung der Zellmembranen bei und schützt Neuronen vor Schäden.
- Taurin schützt die Zellen vor Schäden durch freie Radikale, indem es als Antioxidans wirkt und oxidativen Stress reduziert. Es hilft dabei, die Integrität der Zellmembranen zu erhalten und verhindert die schädlichen Auswirkungen von oxidativem Stress auf die DNA.
- Taurin spielt eine Rolle beim Schutz gegen Telomerase-Mangel, was die Verkürzung der Telomere und damit den Alterungsprozess verlangsamen kann.
- Es zeigt verjüngende Effekte auf nahezu alle Organe und Gewebe, indem es die Mitochondrien* unterstützt, den Stress im endoplasmatischen Reticulum** (ER-Stress) reduziert und die Entzündungsreaktionen im Körper reguliert.
* unsere zelleigenen „Zellkraftwerke“
** unser zelleigene „Eiweißfabrik“
- Taurin stärkt die Darmschleimhautbarriere, was besonders wichtig ist, um das sogenannte „Leaky Gut“-Syndrom zu verhindern. Es unterstützt die Gesundheit des Verdauungssystems und schützt vor entzündlichen Prozessen im Darm.

5 Quellen gerne auf Anfrage

► Mikronährstoffe – UV-Schutz für Ihre Haut

Was kann ich zum natürlichen Schutz gegen die schädliche Wirkung der Sonne beitragen? Auch für dieses wichtige Thema wird die Bedeutung von Mikronährstoffen für den Schutz unserer Haut vor schädlicher UV-Strahlung erkannt. Statt ausschließlich auf chemische Sonnenschutzmittel zurückzugreifen, rücken natürliche Nahrungsstoffe und Nahrungsergänzungsmittel ins Zentrum der Diskussion. Besonders Antioxidantien wie Tocopherole, Carotinoide und Polyphenole sowie gezielte Nahrungsergänzungen wie Krillöl und Glutathion bieten spannende Möglichkeiten, die Haut auf natürliche Weise vor den Schäden der Sonne zu schützen.

1. Carotinoide: Schutz vor UV-Schäden durch antioxidative Wirkung

Carotinoide, insbesondere Beta-Carotin, aber auch eine Mischung aus verschiedenen Carotinoiden, spielen eine Schlüsselrolle im Schutz der Haut vor den schädlichen Auswirkungen von UV-Strahlen. Diese Mikronährstoffe wirken als starke Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und so die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Durch ihre Fähigkeit, den potenziell zellzerstörenden Singulett-Sauerstoff zu absorbieren und in Wärme umzuwandeln („Quenching“), bieten Carotinoide einen wichtigen biologischen Schutzmechanismus. Bei langfristiger Einnahme kann eine erhöhte Hautpigmentierung und eine Minderung der Erythemintensität (Rötung der Haut) beobachtet werden, was zu einer verbesserten UV-Beständigkeit führt. Besonders vorteilhaft ist die

Kombination aus verschiedenen Carotinoiden, da diese die schützende Wirkung verstärken.

2. Tocopherole (Vitamin E): Bekämpfung von UV-induzierten Entzündungen

Tocopherole, besser bekannt als Vitamin E, sind besonders wichtig für den Schutz der Haut vor den entzündungsfördernden Wirkungen von UV-Strahlung. Bei UV-Bestrahlung wird in der Haut das reaktive NO-Radikal Peroxynitrit produziert, das Zellschäden und Entzündungen fördert. Tocopherole wirken diesen Schäden entgegen, indem sie stabile Verbindungen mit reaktiven Stickstoffverbindungen bilden und so die Entzündungsreaktion verringern. In Kombination mit Carotinoiden kann der Lichtschutzfaktor der Haut sogar um das Dreifache erhöht werden.

3. Polyphenole: Natürlicher Schutz aus Pflanzen

Polyphenole, die in vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie grünem Tee oder Beeren enthalten sind, bieten eine zusätzliche Schutzbarriere gegen UV-Strahlen. Diese Antioxidantien haben nicht nur entzündungshemmende Eigenschaften, sondern tragen auch dazu bei, den oxidativen Stress zu reduzieren, der durch Sonneneinstrahlung entsteht. Polyphenole unterstützen die Haut dabei, länger in der Sonne zu verweilen, ohne dass sie Schaden nimmt. Eine regelmäßige Zufuhr von polyphenolreichen Nahrungsergänzungsmitteln oder Tees kann daher die UV-Beständigkeit der Haut erhöhen.

4. Krillöl und Astaxanthin: Antioxidantien für intensiven Sonnenschutz

Krillöl ist eine hervorragende Quelle für Astaxanthin, ein starkes Antioxidans, das nicht nur die Haut vor den schädlichen Auswirkungen von UV-Strahlen schützt, sondern auch andere gesundheitliche Vorteile bietet. Astaxanthin hat sich als äußerst wirksam im Schutz vor oxidativem Stress durch UV-Strahlung erwiesen und wird sogar von der NASA genutzt, um die Auswirkungen von Strahlung im Weltraum zu mindern. Durch die Aufnahme von hochwertigem Krillöl oder Astaxanthin können wir die Widerstandsfähigkeit unserer Haut gegen Sonnenbrand und andere UV-bedingte Schäden erhöhen.

5. NAC (N-Acetyl-Cystein): Unterstützung des körpereigenen Schutzsystems

Ein weiteres bemerkenswertes Nahrungsergänzungsmittel, das beim Schutz vor UV-Schäden helfen kann, ist N-Acetyl-Cystein (NAC). NAC ist ein Vorläufer von Glutathion, einem sogenannten „Meister-Antioxidans“ des Körpers. Glutathion hilft, die Hautzellen vor oxidativem Stress zu schützen und fördert die Regeneration. Durch die Einnahme von NAC kann der Körper seine Glutathionvorräte wieder auffüllen, was zu einer verbesserten Fähigkeit führt, UV-induzierte Schäden abzuwehren.

6. Ergänzende Maßnahmen: Ganzheitlicher Schutz für die Haut

Es ist wichtig zu betonen, dass Nahrungsergänzungsmittel allein nicht ausreichen, um die Haut vollständig vor den schädlichen Auswirkungen der Sonne zu schützen. Ein umfassender Ansatz, der auch den richtigen Sonnenschutz mit mineralischen Pigmenten wie Zinkoxid sowie eine ausreichende Hydratation und Hautpflege umfasst, ist entscheidend. Der Einsatz von natürlichen Antioxidantien wie Polyphenolen, Vitamin E und Carotinoiden kann jedoch den Schutzmechanismus der Haut effektiv unterstützen.

Fazit: Mikronährstoffe als Schutzschild vor der Sonne

Mikronährstoffe wie Carotinoide, Tocopherole, Polyphenole, Krillöl und NAC bieten eine wertvolle natürliche Unterstützung für den Hautschutz. Durch die Integration dieser Nährstoffe in die tägliche Ernährung und die Verwendung entsprechender Nahrungsergänzungsmittel können wir die Haut vor den schädlichen Auswirkungen von UV-Strahlen schützen und gleichzeitig ihre Regeneration und Widerstandsfähigkeit fördern. Ein gut durchdachtes Konzept aus Ernährung, Nahrungsergänzung und äußerlichem Schutz kann den natürlichen Schutz der Haut vor

UV-bedingten Schäden optimieren und das Risiko von Hautalterung und Hautkrebs verringern.

5 Quellen gerne auf Anfrage

► **Stress: Welche Nährstoffe wirken beruhigend auf Ihren Hirnstoffwechsel**

Die Ernährung kann eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Wut, Aggressionen und emotionalem Gleichgewicht spielen. Bestimmte Nährstoffe fördern beruhigende Neurotransmitter wie Serotonin und GABA, während andere den Stresspegel und Entzündungen erhöhen können.

Die Ernährung kann eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Wut, Aggressionen und emotionalem Gleichgewicht spielen. Bestimmte Nährstoffe fördern beruhigende Neurotransmitter wie Serotonin und GABA, während andere den Stresspegel und Entzündungen erhöhen können.

1. Beruhigende Nährstoffe für den Stoffwechsel und die Hirnbotsstoffe

a) Serotonin- und GABA-fördernde Lebensmittel

Diese Neurotransmitter wirken entspannend und stimmungsstabilisierend:

- Tryptophan-haltige Lebensmittel (Vorstufe von Serotonin): Bananen, Haferflocken, Nüsse (v.a. Walnüsse), Samen (v.a. Kürbiskerne, Chiasamen), Lachs, Eier, Huhn, dunkle Schokolade (mind. 85 % Kakao)
- Magnesium-reiche Lebensmittel (fördern GABA-Produktion und reduziert Stresshormone): Blattgemüse (Spinat, Mangold), Mandeln, Cashews, Avocados, Hülsenfrüchte, Kakao
- Vitamin-B-Komplex (wichtig für Neurotransmitter-Synthese und Stressreduktion): Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, Nüsse, Samen
- Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend, stabilisieren Stimmung): Fettreicher Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen), Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse
- Glycinreiche Lebensmittel: Glycin ist eine nicht essentielle Aminosäure, die in Fisch, Fleisch, Knochenbrühe und Gelatine vorkommt. Obwohl der Körper es selbst produziert, ist die Menge begrenzt. Es hemmt Neurotransmitter im Zentralnervensystem, wirkt beruhigend und fördert die Konzentration. Durch die Reduktion von Noradrenalin und die Dämpfung hyperaktiver Nerven verbessert es die neuromuskuläre Kontrolle. Glycin kann bei Angstzuständen und manischen Phasen helfen. In der ehemaligen UdSSR wurde es als Sublingualtablette gegen Stress eingesetzt, wobei höhere Dosen eine stärkere entspannende Wirkung hatten. Wenn du gezielt mehr Glycin aufnehmen möchtest, sind Knochenbrühe, Gelatine und Kollagenpulver besonders gute Quellen. Tierische Quellen: Gelatine, Kollagen, Knochenbrühe, Fleisch, Fisch,

Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte. Pflanzliche Quellen sind: Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Spinat.

b) Blutzucker-Stabilisierung zur Vermeidung von Reizbarkeit
Schwankungen des Blutzuckerspiegels können Reizbarkeit und Wut verstärken. Eine ausgewogene Ernährung mit:

- langsam verdaulichen Kohlenhydraten: Vollkornprodukte, Quinoa, Haferflocken, Hülsenfrüchte
- Proteinquellen zu jeder Mahlzeit: Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse
- gesunden Fetten: Avocado, Olivenöl, Nüsse
- funktionellen Ballaststoffen wie Apfelfpektin und Sunfiber. Sie helfen Blutzuckerspitzen abzufangen. Wenn mal keine Zeit zum Essen ist und die mentale Belastung hoch ist, dann kann Ihnen der Hirnzucker Galactose aus der Patsche helfen. Letztendlich sollte auch beachtet werden, dass jede Kette nur so stark wie ihr schwächstes Glied ist: Ein gutes Multivitamin-Mineralien-Spurenelement Produkt mit Chrom wie z.B. Multi Gluco Basis kann hier zu Erhalt gesunder Hirnfunktionen und eines gesunden Zuckerstoffwechsel beitragen.

2. Lebensmittel, die Wut und Aggression verstärken können

- Einfachzucker und raffinierte Kohlenhydrate (erhöhen Blutzuckerschwankungen und Reizbarkeit) wie Süßigkeiten, Weißbrot, Limonaden, Fertiggerichte
- Künstliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker (belasten das Nervensystem) wie Aspartam, Glutamat, künstliche Farbstoffe
- Übermäßiger Koffein- und Alkohol-Konsum (kann Nervosität und Wutausbrüche fördern), reduzieren oder auf koffeinfreie Alternativen umsteigen

3. Beruhigende Getränke und Adaptogene

- Kräutertees: Kamille, Lavendel, Baldrian, Passionsblume
- Adaptogene (stressmindernde Pflanzen): Ashwagandha, Rhodiola, Ginseng

Fazit: Eine Ernährung mit Tryptophan, Glycin, Magnesium, Omega-3 und stabilisierenden Makronährstoffen kann helfen, Aggressionen zu reduzieren. Zucker, künstliche Zusatzstoffe und Koffein sollten hingegen minimiert werden.

Nahrung als Medizin, Herausgeber & verantwortliche Redakteure: Ralph Schnitzler (Orthomolekulartherapeut & Präventologe®); Martina Heyer (Ernährungsberaterin, CAS Personal Health Coach Universität Basel)

Fachberatung unter T +49 (0) 241 53809 2400

Di. & Do. 11:00-13:00 sowie Mo. & Mi. & Fr. 13:30-16:00

Art Direction: Vanessa Peters. www.pretty-printing.de

Dein Vorteilspreis für eine leichtere Heuschnupfenzeit

Unser Power Paket im Frühling:

- ✓ SAME Aktiv Komplex
- ✓ Vitalstoffset Heuschnupfenzeit
- ✓ Betain pur

 **EifelSan**
Nahrungsergänzung
www.eifelsan.com

