

JUNG BLEIBEN!

MIT AUSGEWOGENER NÄHRSTOFFZUFUHR

Zu jeder Zeit unseres Lebens ist es entscheidend, mit den richtigen Nährstoffen versorgt zu sein. Als Kind, als Teenager, als junger Erwachsene, als vom Beruf und von der Arbeit geforderte Persönlichkeit und als reifer Mensch, der dem wohlverdienten Ruhestand entgegen sieht und dem Alter seine guten Seiten abgewinnen kann. Jedes Alter hat aus Nährstoffsicht verschiedene körperliche Anforderungen, die berücksichtigt werden sollten.

Mit zunehmenden Alter nimmt der Energiebedarf ab. Doch der Vitamin- und Mineralbedarf bleibt gleich, der Calciumbedarf ist sogar erhöht. Frauen und Männer müssen sich mit fortschreitenden Lebensjahren also bewusster ernähren, um ihre Vitalstoff-Zufuhr sicher zu stellen. Denn Vitalität und Lebenskraft sind uns anzusehen. Wer vor Energie nur so sprüht und wem die Freude am Leben anzusehen ist, wird von Anderen meist jünger eingeschätzt. Jedoch ist die Energieproduktion im Alter oder durch Alltagsstress oft negativ beeinflusst. Besonders ein Defizit an wichtigen Vitalstoffen, ausgelöst durch z.B. unangewogene Ernährung oder einen erhöhten Bedarf im Alter, kann dazu führen, dass wir uns unwohl fühlen im eigenen Körper. So macht sich Mangel an bestimmten Vitalstoffen schnell auch an unserem Äußeren bemerkbar und kann zu brüchigen Nägeln, Hautproblemen, stumpfen Haaren oder trockener Haut führen.

In der heutigen Zeit ist eine optimale Versorgung unseres Körpers mit Vital- und Aufbaustoffen leider keineswegs gesichert. Was die Vitalstoffe angeht, verhungern wir buchstäblich an vollen Töpfen. Unsere Zellen warten oft gierig auf Nachschub an diesen schützenden, verjüngenden und regenerierenden Bio-

stoffen. Werden reichlich Vitalstoffe über das Blut angeliefert, blüht unser Körper förmlich auf. Vitalstoffe sichern Kraft und Energie für die schönen Seiten des Lebens oder können diese bei Erschöpfung zurück bringen.

Auch bei den Geschlechtern gehen die körperlichen Anforderungen auseinander: zwar haben Frauen und Männer bei der Ernährung grundsätzlich gleiche Bedürfnisse, eine optimale Gesund-

heit erreichen sie jedoch jeweils mit unterschiedlichen Nährstoffen und speziellen Kräutern.

Um also bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, sollte man unbedingt auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und speziellen Pflanzenextrakten achten. Denn das ist für den Erhalt der Gesundheit und damit für Wohlbefinden und Vitalität unerlässlich.



[Vitamin B1]
 [Vitamin B6]
 [Vitamin K]
 [Vitamin D]
 [Vitamin B12]
 [Folsäure]
 [Vitamin C]
 [Kalzium]
 [Magnesium]
 [Zink]



Ihr Supplementa

NEWSLETTER

→ **L-PHENYLALANIN:**
Ihr „Extra“ für Stimmung,
Leistung und weniger Hunger_03

→ **VITAMINE & MINERALSTOFFE:**
In jeder Lebensphase
richtig versorgt_04

GESUNDE AUGEN, EIN LEBEN LANG

Es ist eine normale Begleiterscheinung des Alterns, dass mit den Jahren die Sehkraft langsam nachlässt. Dazu treten oftmals Augenkrankheiten auf, die zusätzlich eine Belastung darstellen. Eine der am weitest verbreiteten Augenerkrankungen in der 2. Lebenshälfte ist die so genannte altersbedingte Makuladegeneration, kurz AMD.

Hinter der AMD verbirgt sich eine tückische Netzhauterkrankung. In der Mitte der Blickrichtung – im Zentrum des scharfen Sehens – verschwimmt das Bild. Die Patienten können das, was sie direkt betrachten, nicht mehr richtig und klar sehen. Linien erscheinen unscharf, Buchstaben gewellt. Die meisten Betroffenen werden durch die massiven Sehstörungen auf die Augenkrankheit aufmerksam. Die AMD ist in den westlichen Industrienationen die häufigste Erkrankung, die jenseits des 50. Lebensjahres zu schweren Seheinbußungen führt. In Deutschland wird die Zahl der an AMD leidenden Patienten in 2008 auf mehr als 4 Millionen geschätzt, jährlich

kommen etwa 50.000 Neuerkrankungen dazu. Bisher kann die AMD nicht geheilt werden. Es ist aber sehr wohl möglich den Verlauf der Erkrankung zu verlangsamen bzw. zum Stillstand zu bringen.

Der „gelbe“ Fleck

Ausgelöst wird die Erkrankung durch eine Zerstörung von Zellen im Bereich des so genannten „Gelben Flecks“. Dieses auch als Makula bezeichnete Areal liegt in der Mitte der Netzhaut (Retina). Es ist für unser Sehvermögen im wahrsten Sinne des Wortes von zentraler Bedeutung. Denn alles, was die Augen fixieren, wird an dieser Stelle auf

die Netzhaut abgebildet. In der Makula befinden sich sehr viele Sinneszellen, insbesondere die für die Farbwahrnehmung zuständigen Zapfen. Aus diesem Grund ist die Makula der Ort des schärfsten Sehens und für wesentliche Sehleistungen wie Lesen, das Erkennen von Gesichtern und Gesichtsausdrücken, das Unterscheiden von Farben, Fernsehen, Autofahren etc. verantwortlich.

Mit dem Alter kann es in der Makula zu Stoffwechselstörungen (Probleme bei der Entsorgung von Stoffwechselschlacken) kommen, die zu Ablagerungen unter der Netzhaut und zu Funktionseinbußen führen können. An den

>>Fortsetzung Seite 02 >>

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

Stoffwechselstörungen sind insbesondere oxidative Prozesse beteiligt, die durch das Aufeinandertreffen von Sonnenlicht und Sauerstoff im Auge entstehen. Diese Abfallprodukte des oxidativen Prozesses können nicht mehr abgebaut werden und führen damit zur Zerstörung der Makula.

Die 2 Formen der Makula-Degeneration

Es gibt zwei unterschiedliche Verlaufsformen der Makula-Degeneration. **Die weitaus häufigere Form ist die „trockene“ altersbedingte Makula-Degeneration** mit einer ganz allmählichen Sehverschlechterung. Dabei wird das Auge nicht ausreichend mit Blut, also Nährstoffen, versorgt. Als Anzeichen bilden sich auf dem Augenhintergrund im Bereich der Makula kleine weißlich-gelbe Ablagerungen. Sie werden als Drusen bezeichnet. Diese „trockene“ Form der Makula-Degeneration betrifft etwa 85-90% der Patienten. Die Sehkraft lässt dabei nur ganz allmählich nach.

Die feuchte Makula-Degeneration, die ca. 10 – 15% aller Fälle betrifft, entsteht, wenn sich unter der Retina neue abnormale Blutgefäße in Richtung der Makula bilden. Sie wachsen innerhalb kürzester Zeit auf die Mitte der Makula zu und verdrängen die Sinneszellen mehr und mehr. Aus den Blutgefäßen tritt zudem Flüssigkeit in die Makula aus und lässt das Gewebe anschwellen. Diese Schwellung der Netzhaut führt zu einer Verzerrung des auf der Netzhaut entworfenen Bildes, so dass für den Patienten als erstes Anzeichen verbogene Linien gerader Objekte, wie z.B. des Fensterrahmens, erscheinen.

Die „feuchte“ Makula-Degeneration betrifft fast immer Personen, die vorher bereits eine „trockene“ Makula-Degeneration hatten. Daher ist es besonders wichtig, das Fortschreiten der Makula-Degeneration zu verlangsamen und vor allem den Übergang von der „trockenen“ in das Stadium der „feuchten“ Makula-Degeneration zu verhindern bzw. hinaus zu schieben.

Die „Pflege“ der Makula mit Lutein

Die Drusenbildung wird, wie oben beschrieben, durch Freie Radikale, die durch energiereiches Licht oder Umwelteinflüsse gebildet werden, hervorgerufen. Freie Radikale (sie werden auch Oxidantien genannt) sind die Ursache für massive Zellschädigungen, die im Auge zu verschlechterter Sehkraft führen. So liegt es nahe, bestimmte Antioxidantien einzusetzen, die speziell auf die Makula wirken.

Im menschlichen Auge kommen fast ausschließlich zwei Carotinoide vor: Lutein und Zeaxanthin. Die höchsten Konzentrationen werden in der Retina erreicht und zwar insbesondere in der Makula. Der „gelbe Fleck“ trägt daher auch seinen Namen. Im Zentrum der Makula ist etwa doppelt soviel Zeaxanthin wie Lutein enthalten, während an den Rändern Lutein überwiegt. Zeaxanthin kann im Auge aus Lutein hergestellt werden. Es ist daher besonders wichtig, dass genügend Lutein mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzung aufgenommen wird. Die Hauptaufgabe von Lutein

und Zeaxanthin in der Retina und Makula ist der Schutz vor energiereichem blauem und ultraviolettem Licht und die Bekämpfung der Freien Radikale. Es hat sich herausgestellt, dass bei Patienten mit einer Makula-Degeneration in Retina und Makula niedrigere Konzentrationen an Lutein und Zeaxanthin nachzuweisen sind als bei gesunden, gleichaltrigen Kontrollpersonen.

Wird dem Körper zusätzlich Lutein zugeführt, steigt die Konzentration dieses Carotinoids in Retina und Makula kontinuierlich an. Nach etwa 2 Monaten erreicht die Konzentration in der Makula ihr Maximum. Erhöht sich der Gehalt an Lutein und Zeaxanthin in der Makula um 20 – 40% führt dies zu einer 40% reduzierten Belastung durch blaues und ultraviolettes Licht. Wird die Einnahme von Lutein abgesetzt, sinkt die Konzentration in der Makula relativ schnell wieder ab. Deshalb ist es zur Vorbeugung oder Behandlung einer Makula-Degeneration empfehlenswert, nicht mit der Einnahme dieses speziellen Carotinoids auszusetzen.



Eine ausreichende Versorgung mit Lutein kann zu einer Stabilisierung und zu einer Verlangsamung der Entwicklung einer Makula-Degeneration führen. Deshalb sollte möglichst früh mit einer Supplementierung begonnen werden. Es hat sich gezeigt, dass eine kurzfristige Einnahme wenig Erfolg hat. Nur die kontinuierliche Versorgung der Makula mit Lutein und Zeaxanthin kann eine dauerhafte Verbesserung der Degeneration bewirken.

L-PHENYLALANIN IST DER NÄHRSTOFF FÜR UNSER GEHIRN!

DAS „FIGHT OR FLIGHT“-PRINZIP



Unser Gehirn wird auf sehr komplexe Weise überwiegend von Aminosäuren gesteuert. Wenn wir proteinhaltige Nahrungsmittel zu uns nehmen, spalten Verdauungsenzyme in Magen und Dünndarm die Proteinmoleküle in freie Aminosäuren auf. Die Leber steuert dann die Verteilung der Aminosäuren in unserem Körper. Der Aminosäurespiegel in unserem Blut unterliegt natürlichen Schwankungen. Dadurch wird unser Denken, unsere Gefühlslage und unser Verhalten elementar beeinflusst.

Für die normalen Abläufe im Gehirn ist die Aminosäure L-Phenylalanin von großer Bedeutung. Gerade auf unser instinktives Verhalten, wie es sich in dem natürlichen Prinzip Fight (= Kampf) or Flight (= Flucht) ausdrückt, hat L-Phenylalanin großen Einfluss. Die ausreichende Versorgung mit L-Phenylalanin

stellt sicher, dass wir schnell und effizient Situationen erfassen und sofort die angemessene Reaktion stattfindet.

Diese konkrete Auswirkung auf unser Verhalten wird klar, wenn man die Biochemie von L-Phenylalanin betrachtet: L-Phenylalanin wird direkt in die Neurotransmitter Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin verstoffwechselt, den so genannten Katecholaminen, die für das instinktive Verhalten verantwortlich

Hinweis: Einige Menschen leiden an einer seltenen Erbkrankheit: Phenylketonurie. Diese Menschen besitzen nicht das notwendige Enzym zur Verdauung von Phenylalanin. Darüber hinaus wird Phenylalanin von der Leber in einige sehr giftige Produkte umgewandelt, welche unter dem Namen „Phenylketone“ bekannt sind und mit dem Urin ausgeschieden werden. Personen, welche an Phenylketonurie leiden und Phenylalanin einnehmen, leiden an verschiedenen Toxizitätssyndromen, darunter Geistesschwäche, insbesondere bei Kindern und geistige Störungen bei Erwachsenen. Eine phenylalaninarme Ernährung sollte bei einer Diagnose sofort eingeführt werden, um den Phenylalaninspiegel unter der toxischen Schwelle zu halten.

sind. Katecholamine sind einerseits Hormone, andererseits Neurotransmitter im zentralen und vegetativen Nervensystem.

Die weitere Wirkung dieser essentiellen Aminosäure zeigt sich darin, dass es die Chemie des menschlichen Gehirns verbessert, was bedeutet, dass es einen regelrecht hellwach machen kann und die Gedächtnisleistung steigert. Zudem hebt L-Phenylalanin die Laune und sorgt für eine optimistische Grundstimmung. Gleichzeitig wird die Kreativität geweckt. L-Phenylalanin ist also empfehlenswert, wenn man unter **depressiven Verstimmungen** leidet wie auch bei akutem oder **chronischem Stress**. Im Darm löst L-Phenylalanin die Produktion des „Sättigungshormons“ (Cholecystostokinin) aus. **Dadurch wird der Appetit gestillt, Heißhunger reduziert und ein Gewichtsverlust gefördert.**

Alles in allem hat L-Phenylalanin also ein recht breites Spektrum an Wirkungsfähigkeit: es wirkt mild antidepressiv, gewichtsreduzierend (durch Ausschüttung des Sättigungshormones) und bildet die Vorstufe der Katecholamine, die für unser Gehirn von entscheidender Bedeutung sind.