

## IM SOMMER UND BEI STRESS BESONDERS WICHTIG: DIE AUSGEWOGENE ZUFUHR VON MINERALIEN

Während die Einsicht wächst, dass die ausreichende Zufuhr von Vitaminen für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit von großer Bedeutung ist, führen die Mineralstoffe und Spurenelemente in dieser Hinsicht immer noch ein Schattendasein. Dabei sind sie genau so wichtig für den Organismus wie die Vitamine und gerade wie bei den Vitaminen kann ein Mangel an einem Mineralstoff oder Spurenelement den gesamten Organismus in Schwierigkeiten und aus dem Lot bringen.

Mineralstoffe sind nicht-organische Substanzen, die der Körper dringend

braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Sie müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden.

In unserem Körper befinden sich insgesamt 46 Mineralstoffe, und nach dem heutigen Erkenntnisstand sind noch mindestens 14 Spurenelemente lebenswichtig. Mineralstoffe (Mengelemente) wie Calcium, Phosphor und Magnesium erfüllen hauptsächlich Struktur gebende Aufgaben; sie sind der Rohstoff für den Bau unserer Knochen und Zähne. Natrium, Chlor und Magnesium bilden als so genannte Elektrolyte das Netz, das für die Übertragung von Nervensignalen oder Muskelkontraktionen wichtig ist.

Spurenelemente wie Chrom, Eisen, Zink, Jod, Selen, Mangan u.a. verrichten – wie auch die Mineralstoffe – Aufgaben im Stoffwechsel. Sie sind häufig Bestandteil von Enzymen und Enzymsystemen, die jeweils ganz spezifische Steuer- und Regelungsfunktionen im Körper ausführen.

**Eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen ist von großer Wichtigkeit für unseren Organismus. Denn ohne Mineralstoffe kann unser Körper genau so wenig existieren wie ohne Vitamine. Sorgen Sie also dafür, dass Ihr Haushalt an Mineralstoffen und Spurenelementen ausgeglichen ist!**

Ein Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen tritt häufiger ein als angenommen, besonders zur Sommerzeit. Denn durch das vermehrte Schwitzen scheiden wir wichtige Mineralstoffe aus. In einen Mangelzustand geraten wir leicht aus folgenden Gründen:

- Eine Belastung des Körpers durch Schadstoffe erhöht den Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen drastisch;
- Ein erhöhter Verlust durch den Schweiß treibt den Verbrauch in die Höhe;
- Ein an Mineralstoffen verarmter Boden führt zu verarmten Nahrungsmitteln, diese verschlechtern unsere Versorgung.



Kontakt  
Supplementa

• Supplementa  
• Original amerikanische Nahrungsergänzung  
• Kloosterlaan 7a  
• NL-9675 JL Winschoten

• Telefon: 00800 - 17 17 67 17 (gebührenfrei)  
• Telefax: 00800 - 17 17 67 18 (gebührenfrei)  
• www.supplementa.com



## Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ GOTU KOLA:  
Zur Stärkung  
der Venenarbeit\_03

→ MINERALSTOFFE:  
Ein ausgeglichener Haushalt  
ist im Sommer wichtig!\_04



AUGEN, IMMUNSYSTEM, DIABETES, STIMMUNG:

## GOJI-BEERE

EINE DER NÄHRSTOFFREICHSTEN FRÜCHTE UNSERES PLANETEN

Die chinesische Region Ningxia (Himalaya) geriet vor einiger Zeit in das Interesse der Öffentlichkeit. Die chinesischen Behörden berichteten, dass die Zahl der Bewohner dieser Gegend, die über 100 Jahre werden, den nationalen Durchschnitt mit über 400 % übertrifft. Da dieser Teil Chinas unlängst für seinen legendär gesunden Menschenschlag bekannt ist fingen nun auch Wissenschaftler an, sich auf die Suche nach der Ursache für dieses überdurchschnittlich lange und gesunde Leben zu machen.

Schnell fiel das Augenmerk der Forscher auf eine kleine, korallen-rote Frucht: Die Goji-Beere, die von allen Bewohnern täglich verzehrt und dort „glückliche Frucht“ genannt wird.

Die Heiler und Anhänger der traditionellen chinesischen Medizin schwören auf diese Beeren und in dieser Region weiß ein Jeder um die heilsame Wirkung. Allgemein wird dort gesagt, sie ermöglicht ein ausgeglichenes „Chi“,

ein energiegeloses Auftreten und Spannkraft, das „Neutralisieren von seelischen Spannungen“ und einen guten Fluss der Körpersäfte. Zudem wird der Beere nachgesagt, eine „helle und schöne Ausstrahlung“ zu verleihen und hinter vorgehaltener Hand soll sie auch die „Ehegatten zueinander führen“.

Tatsächlich gehört diese Beere zu den wichtigsten Pflanzen der traditionellen chinesischen Medizin. Die dort ansäs-

sigen Ärzte schreiben diese Frucht bei **Störungen der Durchblutung, Augenproblemen, bei Erschöpfungszuständen, für mehr Fruchtbarkeit und als Aphrodisiakum, bei erhöhtem Blutdruck, Gelenksbeschwerden, Depressionen, bei Krebserkrankungen und allgemeiner Schwäche.**

Seit der Entdeckung dieser Frucht wurden mehr als 3.000 wissenschaftliche Forschungs- >>Fortsetzung Seite 02 >>



>> Fortsetzung von Seite 01 >>

studien und medizinische Erfahrungsberichte über die wirklich verblüffende Wirkung der bis dahin allgemein unbekanntes Goji-Beere veröffentlicht. Die umfassende positive Wirkung für die Biochemie und den Stoffwechsel des menschlichen Organismus und die Reichhaltigkeit dieser Beeren ist zugleich erstaunlich und erfreulich.

So enthält die Goji-Beere beispielsweise **4.000 Prozent mehr Antioxidantien**

mehr B-Vitamine als jede andere Frucht. Sie enthält Polysaccharide, Aminosäuren (alle essentiellen), Fettsäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente (wie Zink, Kalzium, Selen, Magnesium) und Um-mengen wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe, wie Polyphenole und Flavonoide.

**Viele Wissenschaftler bezeichnen sie zu Recht als die nährstoffreichste Frucht unseres Planeten oder das stärkste Antioxidant der Welt.**

Frucht schlechthin, sondern auch als „Anti-Aging-Beere“, als pflanzliche Substanz für Schönheit und Jugendlichkeit. In den Fachkreisen spricht man tatsächlich von einer wahren Gesundheits- und Anti-Aging-Sensation.

Der bekannte amerikanische Experte Prof. Dr. Dr. Earl Mindell bestätigte nach eingehender Analyse: **„Die Goji-Beere enthält das mit Abstand größte Potential an gesundheitsfördernden Vitalstoffen das mir in meiner Jahrzehnte langen Forschung begegnete. Ihre positive Wirkung auf den Organismus ist unvergleichlich und wird von keiner anderen bisher bekannten Pflanze erreicht.“**

Zudem hat die Goji-Beere eine große Anhängerschaft was den Bereich „Anti-Aging“ angeht. Viele schwören auf diese Frucht als das „Verjüngungsmittel“ schlechthin. Sie gilt als ein Mittel gegen Falten, für ein strafferes Bindegewebe und ein jugendlicheres Hautbild. Ihr wird nachgesagt, dass sie für kräftiges, fülligeres Haar sorgt und gegen Haarausfall wirkt. Zudem sorgt sie durch ihre stimmungsaufhellende Wirkung für eine positive Ausstrahlung.

Ihr Ruf als kraftvollster Fruchtbarkeits-wirkstoff der Natur und als Mittel zur sexuellen Luststeigerung ist in Asien legendär.

### Heute wird die Goji-Beere in Europa und Amerika in folgenden Bereichen eingesetzt:

- Als Schutz vor Zerstörung des optischen Nervs, wenn ein Glaukom vorliegt
- Zur allgemeinen Verbesserung der Augen (hoher Zeaxanthin-Gehalt)
- Zur Stärkung des Immunsystems (die Polysaccharide haben eine immunmodulierende Wirkung)
- Zur Prävention von Krebserkrankungen oder nach einer Chemotherapie (sehr starke antioxidative Wirkung)
- Bei Diabetes, zur Regulierung des Blutzuckerspiegels und als Schutz vor Neuropathien
- Als Prävention vor degenerativen Gehirnerkrankungen, wie Alzheimer
- Als natürliches Antidepressivum, bei Depressionen und Stimmungsschwankungen
- Zur Steigerung der sexuellen Leistungsfähigkeit bei Männern und als Aphrodisiakum

**als Oran** sowie mehr Vitamin C als diese. Zudem beinhalten sie mehr Beta-karotin als es in Karotten enthalten ist, sie **besteht mehr Eisen als ein Steak** und

Daraufhin entstand ein starker Ansturm auf diese Frucht. Speziell in Amerika und Europa macht die Goji-Beere von sich reden – nicht nur als die Gesundheits-



**Die Goji-Beere ist in Bezug auf Gesundheit, Langlebigkeit, Vitalität, Jugendlichkeit und Schönheit allererste Wahl.**

## GOTU-KOLA: REIN PFLANZLICH GEGEN KRAMPFADERN!

*Endlich ist der Sommer da und damit die Zeit für luftige und leichte Kleidung. Gerade Frauen fällt es bei schönem Wetter aber oftmals schwer, Bein zu zeigen, denn bei vielen kommen dann die so genannten Krampfadern ans Tageslicht. Es ist leider so, dass Frauen 3 x so häufig von Krampfadern betroffen sind wie Männer. Sie sind mit bloßem Auge gut zu erkennen, da sie meist unter der Hautoberfläche liegen. Das ist für die meisten lediglich ein optisches Problem. Bei vielen anderen dagegen schmerzen die Krampfadern und beeinträchtigen die Lebensqualität. Umso wichtiger ist es, sich nach Möglichkeit Linderung und Besserung zu verschaffen. Dafür eignen sich einige Pflanzenextrakte ganz besonders gut.*

### Wie Krampfadern entstehen

Ein Netzwerk von gesunden Blutgefäßen, einschließlich der Arterien, Venen und Kapillaren ist notwendig, damit das Blut alle Teile des Körpers erreicht. Das Blut wird durch die Arterien in den ganzen Körper gepumpt. Die Arterien enden in kleinen Arteriolen, die Arteriolen wiederum in mikroskopisch kleinen Adern, den so genannten Kapillaren. So ist gewährleistet, dass alles Gewebe mit Blut versorgt wird.

Die Venen transportieren das Blut aus allen Körperteilen, zum Teil gegen die Schwerkraft, zum Herzen zurück. Damit das Blut dabei nicht in die falsche Richtung fließt, haben die Venen im Abstand von 4 bis 7 cm Ventilkappen, die das Zurückfließen verhindern. Außerdem unterstützt die „Muskelpumpe“ den Rücktransport des Blutes; vor allem, wenn die Wadenmuskeln arbeiten, werden die Venen zusammengedrückt und geleert.

Der Schwachpunkt unseres Zirkulationssystems sind die Venen. Denn bei Belastung der Venen, eben z.B. bei Ausübung eines stehenden Berufes oder in der Schwangerschaft, sind die Venenwände der Belastung nicht mehr gewachsen und geben nach. Durch die Erweiterung funktionieren die Venenklappen nicht mehr richtig und nur ein Teil des Blutes wird zurücktransportiert. Es bilden sich Krampfadern. Meist sind Krampfadern bereits längere Zeit sicht-

bar, bevor die ersten Beschwerden auftreten. Die ersten Symptome sind ein Schwere-, Müdigkeits- oder Spannungsgefühl in den Beinen, das sich beim Hochlegen der Beine oder bei Bewegung verbessert. Bei warmem Wetter sind die Beeinträchtigungen stärker. In 90% der Fälle sind Krampfadern an den Beinen zu finden, grundsätzlich können sich jedoch in nahezu allen Körperregionen Varizen entwickeln.

Krampfader-Leiden gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Rund 25-50% der Bevölkerung sind von einer leichten Form betroffen, bei 5-15% ist die Erkrankung bereits fortgeschritten. Eine ernsthaftere Form von Krampfadern sind Verstopfung und Klappen-Defekte der tiefer liegenden Venen. Diese Art von Krampfadern kann zu Problemen wie Thrombophlebitis, Lungenembolie, Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

### Pflanzenextrakte unterstützen die Venenarbeit

Ein mittlerweile sehr gut erforschter Pflanzenextrakt, der die Blutgefäße stärkt, war Gegenstand intensiver Untersuchungen während der letzten 20-30 Jahre. Es handelt sich hierbei um die aktiven Wirkstoffe aus den Blättern der Kriechpflanze Gotu Kola (Centella asiatica).

Es hat sich herausgestellt, dass Gotu Kola Bindegewebe, Lymphgewebe, spe-

ziell die Blutgefäße und die Schleimhaut wieder aufzubauen vermag. So unterstützt Gotu Kola, dessen aktive Bestandteile Asiaticoside und andere Triterpene sind, unsere Venen in vielerlei Hinsicht:

- es verstärkt und repariert das Binde- und Stützgewebe der Venen;
- es verringert die Brüchigkeit der Kapillaren;
- es wirkt gegen Entzündungsherde in den Venen;
- es reduziert den Druck nach unten und verbessert die Zirkulationsreflexe in den Venen;
- auch zur Beschleunigung des Heilungsprozesses nach Operationen ist Gotu Kola hervorragend geeignet.

Gotu Kola beseitigt dadurch auch lästige Symptome wie angeschwollene, schwere und kribbelnde Beine. Weitere hilfreiche Pflanzenextrakte sind Mäusedorn (Ruscus aculeatus), Heidelbeere (Vaccinium myrtillus) und Ingwer (Zingiber officinale). Sie verstärken die Wirkungsweise von Gotu Kola, weil auch sie ein gesundes, funktionierendes Gefäßsystem fördern. Mäusedorn arbeitet gegen eine Verengung der Venen und die Heidelbeere unterstützt die Kapillaren bei ihrer Aufgabe. Eine Mischung dieser Pflanzenextrakte kann die Gesundheit der Venen erhalten oder bestehende Funktionsstörungen behandeln.