

# NATÜRLICHE OMEGA-3-FETTSÄUREN

## FÜR KINDER, ERWACHSENE UND SENIOREN

Der traditionelle Fischtag jede Woche Freitags sollte wieder einen festen Platz auf dem wöchentlichen Speiseplan der Familien bekommen. Noch besser wären allerdings 2 Fischmahlzeiten in der Woche mit fettem Seefisch. Denn die im Öl von fetten Seefischen wie Lachs, Hering, Makrele und Sardinen enthaltenen langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind in sämtlichen Lebensperioden für die Gesundheit unentbehrlich.

Studien zeigen, dass Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahren in Deutschland zu wenig langkettige Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Dabei ist eine tägliche Aufnahme von mindestens 300 Milligramm EPA/DHA sehr sinnvoll. Diese Menge ist in zwei Fischmahlzeiten pro Woche enthalten, wobei eine aus Omega-3-reichem Meeresfisch bestehen sollte. Mögen Kinder keinen Fisch, tragen ihn nicht oder essen zu wenig davon, können hochwertige Fischölkapseln eine Alternative sein.

Gerade die rasch ablaufenden Vorgänge von körperlicher und geistiger Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen stellen besondere Anforderungen an die Ernährung. Zu den Nährstoffen, die für eine gesunde Entwicklung von Kindern von ganz besonderer Bedeutung sind, zählen die Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure).

Die langkettige Omega-3-Fettsäure DHA ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Gehirns und der Netzhaut. Schon während der Schwangerschaft beginnt der Einbau der Fettsäure

in diese Organe, was sich in den ersten Jahren der Entwicklung des Kindes fortsetzt. Ist also die Zufuhr in dieser ersten Zeit ausreichend, dann sind auch Gehirn und Augen gut versorgt und können sich optimal entwickeln.

Wie Studien belegen, **verbessert eine gute Versorgung mit DHA bei Kindern die Voraussetzungen für die Intelligenzentwicklung, den Umgang mit Sprache, ihre Feinmotorik, das soziale Verhalten und die Sehschärfe.** Darüber hinaus haben EPA und DHA positive Effekte auf das Immunsystem, und das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, sinkt. **Ferner gibt es Hinweise darauf, dass die Einnahme von DHA bei einigen Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) – auch als Zappelphilipp-Syndrom bekannt – vorhandene Symptome verbessern kann.**

Fest steht: Konzentrationsschwäche, Lernstörungen, Unruhe, aber auch Müdigkeit und Unlust können bei Kindern Anzeichen dafür sein, dass Ihnen Omega-3-Fettsäuren fehlen. Dieses Defizit lässt sich heute sicher, lecker und ge-

sund auf einfache Weise durch regelmäßige Zufuhr entsprechender Präparate lösen.

**Aber auch Erwachsene/Senioren profitieren vielfältig von einer ausreichenden Omega-3 Zufuhr:**

Die Blutfettwerte normalisieren sich, Entzündungsmarker sinken, die Gelenk- und Muskelschmerzen reduzieren sich und die Griffstärke nimmt zu. Außerdem gilt – auch nach schulmedizinischen Leitlinien ausreichend Bewegung und die optimale Zufuhr von Omega-3 Fetten als die beste Vorsorgemaßnahme hinsichtlich neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz, Alzheimer und Parkinson.

Beim Erwachsenen sind gestörte Blutfettwerte, Entzündungen, Allergien, Bluthochdruck und Autoimmunerkrankungen eine Indikationen für eine zusätzliche Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren. Hier sollten adäquat dosierte hochreine Kapseln oder Emulsionen konkret den Bedürfnissen entsprechend zugeführt werden.



## Ihr Supplementa NEWSLETTER

### WEISSDORNBEEREN:

Die Herznahe: stärkt, steigert, reguliert\_03

### OMEGA-3-FETTSÄUREN:

Für Kinder, Erwachsene und Senioren\_04



## CURCUMA, LEINÖL & WEIHRAUCH:

# DIE PFLANZLICHE CORTISON ALTERNATIVE

*Die Anzahl chronisch-entzündlicher Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Vor allem in den Industrieländern ist sie zu einem Phänomen geworden und sagt viel über unseren Lebensstil aus. Ein Lebensstil, der durch ungesundes Ess- und Bewegungsverhalten sowie zahlreichen Stressfaktoren geprägt ist, macht unseren Körper anfälliger für Entzündungsgeschehen.*

Grundsätzlich sind Entzündungen als Abwehrreaktion gegen Krankheitserreger lebensnotwendig. Problematisch wird es allerdings dann, wenn diese Abwehrleistung des Körpers sich zu einem Dauerzustand etabliert, also chronisch wird. Dann schädigen Entzündungen gesunde Organe und werden zum Nährboden für zum Teil schwere Folgeerkrankungen. Inzwischen weiß man, dass die chronische Entzündung für

Krankheiten wie Alzheimer, Arteriosklerose, Arthritis, Asthma, Demenz, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs, Morbus Chron, Multiple Sklerose, Neurodermitis, Parkinson, Schlaganfall und Schuppenflechte mitverantwortlich ist. Denn mit der Entzündung mobilisiert das Immunsystem Botenstoffe, die nicht nur Krankheitserreger bekämpfen, sondern immer häufiger auch gesundes Gewebe angreifen. Das Mittel der Wahl bei chro-

nischen Entzündungen ist in den meisten Fällen Cortison. Leider hat Cortison schwere Nebenwirkungen und wirkt sich bei längerer Einnahme auf viele Bereiche des Körpers sehr negativ aus, wie die Meisten von uns wissen. Deshalb ist die Wissenschaft permanent auf der Suche nach Substanzen, die Entzündungen eindämmen können ohne gravierende Nebenwirkungen zu entwickeln.

>>Fortsetzung Seite 02 >>

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)  
• info@supplementa.com  
• www.supplementa.com

&gt;&gt; Fortsetzung von Seite 01 &gt;&gt;

Die Kombination aus Weihrauch, Leinöl (Alphalinolensäure) und Curcumin besitzt Potential, die natürliche Alternative zu Cortison zu werden.

### Einzigartige Formel für noch stärkere Hemmung von Entzündungen.

#### Weihrauchharz

Zubereitungen aus Weihrauchharz werden seit vielen Jahrhunderten in der traditionellen Medizin eingesetzt. Die primär physiologisch wirksamen Inhaltsstoffe des Weihrauchs sind die sogenannten Boswelliasäuren, die vor allem im afrikanischen Weihrauch enthalten sind.

**Boswelliasäuren hemmen auf natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen das Enzym 5-Lipoxygenase, ein Schlüsselenzym bei der Leukotriensynthese.**

Dadurch werden weniger Leukotriene gebildet. Diese körpereigenen Entzündungsmediatoren spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und beim Fortschreiten von Entzündungen.

#### Leinöl (Alphalinolensäure)

Leinöl ist ein hervorragender Lieferant eines Omega-3-Fettes, der wichtigen Alphalinolensäure. Alphalinolensäure ist ein essentieller Nährstoff und spielt eine wichtige Rolle bei Entzündungsprozessen. Aus ihr werden die sogenannten „guten“ Eicosanoide gebildet, die vielfältige hormonähnliche Funktionen besitzen und großen Einfluss auf entzündliche Vorgänge in unserem Körper haben.

**Eine ausreichende Zufuhr dieser essentiellen Fettsäure (von der wir meist über die Ernährung zu wenig aufnehmen) kann das Voranschreiten entzündlicher Prozesse unterbinden.**

#### Curcumin

Curcumin ist eine natürliche entzündungshemmende Substanz aus der Gelbwurz. Dabei hat es großen Einfluss auf den so genannten Tumornekrosefaktor, kurz TNF. TNF ist ein multifunktionaler Signalstoff (Zytokin) des Immunsystems, welcher bei lokalen und systemischen Entzündungen beteiligt ist.

**Curcumin ist in der Lage, den durch TNF-alpha aktivierten NF-kappa-B-Signalweg zu hemmen und damit den Entzündungsvorgang zu stoppen.**

#### Fazit

Jeder dieser 3 natürlichen Stoffe greift regulierend in den Entzündungsvorgang ein und hemmt auf natürliche Weise die Aktivität von entzündungsfördernden Botenstoffen. Es lohnt sich, bei einer chronischen Entzündung die Mischung dieser 3 Substanzen einzusetzen!



## WEISSDORNBEEREN SIND HERZNAHRUNG

„Der Weißdorn mit seinen Blüten und Beeren kann deinem Herz viel Kraft bescheren!“

(Sprichwort)

Weißer Blüten und Dornen: diese beiden Merkmale geben dem Weißdorn seinen deutschen Namen. Die englische Bezeichnung Hawthorn heißt übersetzt Heckendorn, im Volkstümlichen auch Hagedorn genannt. Der Name „Hagedorn“ stammt vom althochdeutschen „Hag“ ab, was „Einfriedung“ bedeutet, da man sich mit einer Weißdornhecke früher nicht nur vor wilden Tieren schützte, sondern auch gegen Dämonen.

Weißdorn (*Crataegus monogyna*) ist ein einheimischer Strauch oder ein kleiner Baum aus der Familie der Rosengewächse. Er wird 5 bis 10 m hoch, einige hundert Jahre alt, ist tiefwurzelnd und hat ein sehr hartes Holz. Er ist dornig und bildet undurchdringliche Gebüsche, die Vögeln und anderen Kleintieren Schutz bieten.

Es gibt mehrere Weißdornarten. Als „Naturmedizin“ wird allerdings nur der wildwachsende Weißdorn mit den weißen Blüten eingesetzt. Und zwar nützt man in erster Linie die Fruchtmark aus der Weißdornbeere.

Es liegen zahlreiche wissenschaftliche Studien vor, die beweisen: **Das Fruchtmark der Weißdornbeere steigert die Durchblutung des Herzens, verbessert die Pumpleistung des Herzens, reguliert den Herzrhythmus und stärkt die Herzmuskeln.** Im Fruchtmark der reifen Beere befinden sich Herz- und Kreislaufstärkende Substanzen wie Flavonoide, Procyanidine, Amine und Gerbstoffe, aber auch besonders

reichlich Kalium. Das Zusammenspiel all dieser Substanzen macht die Weißdornbeere so interessant. Die Flavonoide halten die Blutgefäße elastisch, wirken beruhigend und erweitern die Herzkranzgefäße. Die Procyanidine verstärken diese Wirkung. Der Mineralstoff Kalium in der Beere wirkt entwässernd und entlastet damit das Herz.

**Und was besonders wichtig ist: Die Einnahme von Weißdornbeeren zeigt keinerlei Nebenwirkungen und kann daher auch regelmäßig eingenommen werden.**

Ältere Menschen mit einem bereits schwächeren Herz können dem Herzmuskel und damit dem gesamten Kreislauf schützende Impulse geben. Gleichzeitig kann man nervöse Zustände verhindern und die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessern. Junge und eigentlich gesunde Menschen können mit der Einnahme von Weißdornbeeren Stressattacken aufs Herz abfangen und den Kreislauf stark machen. Früher hat man Weißdornpräparate ausschließlich zur Behandlung des schwachen Herzens bei alten Menschen eingesetzt. Inzwischen weiß man, dass die Wirkstoffe im Weißdorn eine wertvolle Unterstützung für das gesunde Herz sind, damit es auch in stressreichen Zeiten keinen Schaden nimmt.

**Weißdorn bietet keine Sofortwirkung bei akuten Herzproblemen. Langzeitanwendung ist Voraussetzung für eine Heilwirkung.**

Seidenschwanz  
mit Weißsdornbeere



Mindestens 4–6 Wochen (nach Infektionskrankheiten), in der Regel mehrere Monate bis Jahre sollte eine Einnahme dauern. Die Wirkung beginnt nach 2–6 Wochen einzusetzen.



### Die Wirkung der Weißdornbeere auf das Herz:

- ✓ Verbesserung der Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr des Herzens;
- ✓ Steigerung der Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße und der Herzleistung;
- ✓ Regulierung des Blutdrucks und des Herzrhythmus;
- ✓ Bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens;
- ✓ Bei leichten Formen von Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck;
- ✓ Bei funktionellen Herzbeschwerden;
- ✓ Nach Infektionskrankheiten zur Vorbeugung einer Herzmuskelschwäche;
- ✓ Nachbehandlung eines Herzinfarkts;
- ✓ Stress in jeglicher Form.