

MIT VITAMIN C UND ZINK GESUND DURCH HERBST UND WINTER!

Alle Jahre wieder: Kaum ist der Sommer vorbei, beginnt auch schon wieder die Erkältungssaison. Nasskaltes Herbstwetter und eisiger Winterwind führen bei vielen Menschen zu Husten, Schnupfen und Halsschmerzen – den typischen Symptomen einer Erkältung. Zweimal im Jahr erwischt es Erwachsene in Deutschland durchschnittlich, Kinder sind weitaus häufiger betroffen. Die rechtzeitige Einnahme von Vitamin C und Zink beugt solchen Erkältungen vor, denn sie stärken das körpereigene Abwehrsystem gegen den Einfall von Bakterien und Viren und machen es fit für die Bekämpfung von Krankheitserregern.

Zu den bedeutenden Schutzmechanismen unseres Körpers gegen Angriffe von Viren und Bakterien gehören die Schleimhäute von Mund, Rachen und Nase. Dabei kommt letzteren eine besondere Aufgabe zu: Sie sollen bei jedem Atemzug die Luft von aller kleinsten Schmutzpartikeln reinigen. Allerdings verhindern in der kalten Jahreszeit nasskaltes Wetter draußen und trockene Heizungsluft drinnen eine ausreichende Durchblutung der Nasen-Schleimhäute.

den für die Ausbreitung weiterer Viren und Bakterien. Auch in den Bronchien verdicken sich in der Folge die Schleimhäute und es kommt zu Reizhusten und im Extremfall zu Atemnot.

Warum sind Vitamin C und Zink für die Abwehr von Erkältungsviren so wichtig?

Das Immunsystem verbraucht bei seiner Abwehrarbeit gegen Erkältungsviren besonders viel Vitamin C. Ist also viel Vitamin C im Angebot, das der Körper bekanntlich nicht speichern kann, wird das Immunsystem gestärkt seine Arbeit verrichten. Zusätzlich wird die Abwehrarbeit umso erfolgreicher, je besser verhindert werden kann, dass sich die Erkältungsviren in den Zellen der Nasenschleimhaut festsetzen können. Jetzt kommt das Zink ins Spiel. Aktuelle Forschungen zeigen, warum das so ist. Das Vitamin C ist, bildlich gesprochen, dafür verantwortlich, die Truppen für den Kampf gegen die eingedrungenen Erkältungsviren zur

Verfügung zu stellen. Was nützt aber die beste Truppe, wenn sie nicht in der Lage ist ihren Gegner zu erkennen und zu stellen. Dafür ist das Zink verantwortlich. Es verhindert, dass sich die Erkältungsviren in den Zellen der Nasenschleimhaut vor der Immunabwehr verstecken können und stärkt gleichzeitig die Abwehrzellen so, dass sie die Viren vernichten können. Von der Versorgung mit Zink hängt also die Stärke unseres Immunsystems und unserer Abwehrleistung ab. Zink unterstützt die Bildung von Abwehrzellen und wirkt so auch vorbeugend. Denn Vorbeugen ist immer noch besser als heilen. Vitamin C und Zink, vorausgesetzt die Dosis stimmt, sind also ein perfektes Paar zur Abwehr von Infekten. Im Falle eines Infektes aber kann es die Genesungszeit stark verkürzen.

• Vitamin C

500 mg–1 Gramm zum Schutz vor Infektionen. Bis zu 10-12 Gramm pro Tag zur Behandlung bestehender Infektionen.

• Zink

15-30 mg zur Vorbeugung gegen Infektionen. Bis zu 100 mg pro Tag zur Behandlung bestehender Infektionen. Bei Erkältungen können 2-stündliche (tagsüber) Zinkgaben von 15 mg die durchschnittliche Genesungszeit von 7,7 auf 3,8 Tage reduzieren, vor allem wenn dazu Vitamin C eingenommen wird.

Die Folge: Die Schleimhäute der Nase schwellen an und behindern dadurch die notwendige Belüftung der Nasennebenhöhlen. Dort staut sich der Schleim, der nicht mehr ungehindert abfließen kann und bildet einen idealen Nährbo-

setzen können. Jetzt kommt das Zink ins Spiel. Aktuelle Forschungen zeigen, warum das so ist. Das Vitamin C ist, bildlich gesprochen, dafür verantwortlich, die Truppen für den Kampf gegen die eingedrungenen Erkältungsviren zur



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ GRANATAPFEL:
Ein wunderbares Geschenk aus der Natur_03

→ VITAMIN C & ZINK:
Die zuverlässigen Helfer Ihres Immunsystems_04



Q10 – FÜR EIN GESUNDES HERZ, VIEL KRAFT UND GEGEN DIE VORZEITIGEN ZEICHEN DES ÄLTERWERDENS

„Die intellektuelle Ethik von Ärzten und speziellen Kardiologen ist zu hinterfragen, wenn sie alle möglichen verfügbaren und indizierten Medikamente verabreichen, ohne Q10 einzuschließen. Denn kein Herzmittel kann den Q10-Mangel beheben.“

(Prof. Dr. Karl Folkers, Universität von Texas)

Coenzym Q10 ist ein lebenswichtiges Element der Mitochondrien, es ist für die Energiegewinnung und Sauerstoffversorgung einer JEDEN einzelnen Körperzelle zuständig. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen, wobei die aktivsten Körperzellen (Herz, Leber, Muskulatur, Nieren, Bauchspeicheldrüse) die höchste Konzentration an Mito-

chondrien aufweisen und somit einen höheren Bedarf an Q10 haben. Mit zunehmenden Alter hat unser Körper allerdings mehr und mehr Mühe, die erforderlichen Mengen an vollwertigem Q10 selbst zu synthetisieren. Die Biosynthese eines 50-jährigen beträgt 75% im Vergleich zu einem 20-jährigen, bei einem 65-jährigen sind es nur noch

Q10-Werte im Körper

	mcg / ml
Gesunden.....	0,85
Allergikern	0,65
Leistungssportlern	0,60
Angina Pectoris	0,55
Chronische Erschöpfung	0,48
Adipositas	0,45
Multipler Sklerose	0,42
Chronischem Stress.....	0,40
Herzmuskelschwäche.....	0,28
Tinnitus	0,26

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
• info@supplementa.com

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

50%. Dies macht sich in der Folge in einer fortschreitenden Zellalterung und damit im Alterungsprozess allgemein bemerkbar. Auch die falsche Ernährung (z.B. ein hoher Verbrauch an industriell verarbeiteten Lebensmitteln) oder die regelmäßige Einnahme von Medikamenten insbesondere von Blutdrucksenkenden Mitteln (z.B. Beta-Blocker) oder Statinen, die den Cholesterinspiegel kontrollieren, können die eigene Q10-Produktion mehr oder weniger stark hemmen.

Wie wurde Q10 entdeckt?

Entdeckt wurde Q10 bereits 1957 an der Universität Wisconsin/USA von Forschern um Professor Frederick Crane. Die Forschergruppe um Prof. Karl Folkers am Institut für Biomedizinische Forschung an der Universität von Texas entschlüsselte die chemische Formel der Substanz und nannte sie Coenzym Q10. Prof. Folkers war einer der ersten, der die Existenz von Q10 in menschlichen Zellen nachwies und die enorme Bedeutung des Coenzym Q10 für den Menschen erkannte. Dadurch wurde er zum „Vater der Q10-Forschung.“ Heute existieren viele wissenschaftliche Arbeiten, die die Wirkungsweise dieses hochinteressanten Stoffes belegen.

Krankheiten, bei denen häufig ein Q10-Mangel auftritt

Der Q10-Spiegel eines Gesunden liegt normalerweise zwischen 0,6 und 1,2 mg/l. Das heißt keineswegs, dass dies der optimale Wert ist. Bei einigen Erkrankungen und Störungen sind höhere Spiegel möglicherweise geeignet, die Krankheit positiv zu beeinflussen. Gerade bei diesen Erkrankungen liegen fatalerweise aber oft besonders niedrige Spiegel vor. Im Einzelnen sind dies:

- **Koronare Herzkrankheit, Angina pectoris**
- **Herzschwäche (je höher das Stadium, desto ausgeprägter der Mangel)**
- **Chron. Erschöpfung (Burnout-Syndrom, Chronic Fatigue Syndrom)**

- **Chron. Lungenerkrankungen (Asthma, chron. Obstruktive Bronchitis)**
- **Übergewicht (Adipositas)**
- **Diabetes mellitus Typ 2 (besonders bei Polyneuropathie)**
- **Lebererkrankungen mit eingeschränkter Syntheseleistung**
- **Morbus Parkinson (je schwerer, desto weniger Q10)**
- **Tinnitus (hier finden sich manchmal besonders niedrige Q10-Spiegel)**
- **Krebs**
- **Leistungssportler**
- **Hypercholesterinämie (wenn mit Statinen therapiert wird).**

Q10 und Herzfunktionen

Am deutlichsten macht sich ein Mangel bei dem am stärksten von Q10 abhängigen Organ: dem Herz bemerkbar. Das Herz pumpt täglich etwa 7.000 Liter Blut durch das gesamte Adersystem. Der Herzmuskel darf im Gegensatz zu den anderen Muskeln des Körpers nie Pause machen, er ist ständig in Aktion, auch während des Schlafes. Um das zu bewältigen, bedarf es einer äußerst zuverlässigen Energieversorgung. Dazu sind die Herzmuskeln besonders reich mit Mitochondrien ausgestattet, die selbst viel Q10 benötigen. Ist der Herzmuskel nicht mehr gut mit Q10 versorgt, kann es zu diversen Herzerkrankungen kommen. Sie treten ab einem Alter von ca. 40 Jahren auf, dem Zeitpunkt, wo die körpereigene Produktion an Q10 spürbar nachlässt.

Prof. Karl Folkers bemerkte einmal, dass 50-75 Prozent seiner herzkranken Patienten gleichzeitig erniedrigte Q10-Spiegel aufweisen. Er empfahl bereits 1978 eine Stärkung von Herz und Blutkreislauf durch regelmäßige Nahrungsergänzung mit Q10.

Es gibt 3 Gruppen von Herzerkrankungen, bei denen ausreichend Q10 unentbehrlich ist:

Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche): das Herz ist nicht mehr in der Lage ausreichend Blut zu pumpen, dies führt

zu beeinträchtigtem Blutfluss im Körper und zu Stauungen in der Lunge oder Blutkreislauf.

Ischämische Herzkrankheit: die Blutversorgung des Herzmuskels ist unzureichend, weil Ablagerungen die Herzgefäße verengen (Arterienverkalkung) oder wegen eines Infarktes, der den Blutzufluss beendet. Q10 hilft auch, die myokardialen Zellen vor Schäden durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel zu schützen.

Angina pectoris: Die Pein eines Mini-Herzanfalls, für gewöhnlich ausgelöst durch Stress, seelische oder körperliche Belastung.

Klinische Studien in den USA und in Europa haben gezeigt, dass Patienten, die neben der üblichen Behandlung der chronischen Herzinsuffizienz zusätzlich Q10 erhielten, ihre maximale Herzleistung wieder erreichten. Schon die Einnahme von 100 mg pro Tag über 3 Monate führte zu einer deutlichen Erhöhung der körperlichen Aktivität.

Bei der Behandlung des akuten Herzinfarkts wurde gezeigt, dass bei Patienten, die zusätzlich Coenzym Q10 einnahmen das Risiko weiterer Herzprobleme (plötzlicher Herztod, erneuter Herzinfarkt) erheblich gesunken ist. Auch bei Herzrhythmusstörungen und ischämischen Herzkrankheiten unterstützte die ergänzende Behandlung mit Coenzym Q10 die Verbesserung des Krankheitsbildes bis hin zum vollständigen Verschwinden der Probleme.

Der positive Effekt auf den Herzmuskel ist folgendermaßen zu erklären:

Als schwer arbeitender Muskel benötigt das Herz ständig Energie. Deshalb wird auch die höchste Konzentration von Q10 im Herzmuskel gemessen. Ein dauerhaftes Absinken des Q10-Spiegels führt in der Regel zuerst zu Problemen im Herz-Kreislauf-Bereich.

Q10 wirkt wie Vitamin E im fettlöslichen Bereich und dockt an das schädliche

>> Fortsetzung von Seite 02 >>

LDL-Cholesterin an. Es verhindert somit dessen Oxidation und Anlagerung an der Gefäßinnenwand, die zur Arteriosklerose führt. Besondere Bedeutung hat dies für die Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel ernähren.

Der Q10-Spiegel im Herzmuskel ist bei Herzpatienten oft unnatürlich tief. Q10-Supplemente sorgen dafür, einen optimalen Spiegel zu halten.

Coenzyme Q 10 – das Geheimnis liegt in der Resorption

Coenzyme Q 10 liegt biochemisch in 2 Formen vor: Bekannt ist das CoQ 10 als Ubiquinon, die herkömmliche Form, die der Körper über mehrere enzymatische Schritte in die aktive Form Ubiquinol umwandelt.

Entscheidend besser ist es, wenn man Ubiquinol direkt einnimmt. Die Vor-

teile sind immens: eine 8-fach bessere Resorption, sofort deutlich höhere Blutwerte an Ubiquinol (aktives Q10) und eine deutlich längere Verweildauer im Körper sprechen für sich. Gerade bei sehr alten und/oder kranken Menschen gehen enzymatische Fähigkeiten verloren - ein Segen, wenn dann die bereits umgewandelte, aktive Form vorliegt, die ohne weitere Stoffwechselfähigkeit dem Körper unmittelbar zur Verfügung steht.

NEBENWIRKUNG: GESUNDHEIT!

WIE DER GRANATAPFEL ALLUMFASSEND IHREN KÖRPER SCHÜTZT

Der Granatapfel oder Grenadine (Punica granatum) gilt als älteste Heilfrucht der Menschheit. Zur großen Popularität des Granatapfels in unserer Zeit hat beigetragen, dass zu kaum einer anderen Frucht in den letzten Jahren mehr positive wissenschaftliche Studien veröffentlicht wurden. Danach bekämpft der Granatapfel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senkt den Blutdruck, lindert Entzündungen und Gelenksbeschwerden, wirkt darüber hinaus dem Alterungsprozess und der Krebsentstehung entgegen und erhöht die Potenz und Fruchtbarkeit.



Es sind vor allem die Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, die den Granatapfel zu den Früchten der Superlative zählen lassen. Zu den sekundären Pflanzenstoffen des Granatapfels gehören organische Säuren (vor allem Zitronensäure), besondere Zucker-Polyphenol-Komplexe, Ellagitannine (Gerbstoffe wie vor allem Punicalagin), Flavonoide (wie ECGC, Catechin, Quercetin, Rutin) sowie Anthocyane. Weitere sekundäre Pflanzenstoffe sind die Polyphenole, die im Granatapfel aus der Gruppe der Phenolsäuren (Chlorogensäure, Kaffeesäure, Ellagsäure) und der Flavonoide bestehen. In diesen sekundären Pflanzenstoffen steckt das ganze antioxidative Potential, um gegen das zerstörerische Werk der Freien Radikale zu bestehen. Freie Radikale werden heute häufig für die Entwicklung von Zellschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Alterungsprozessen verantwortlich gemacht. Oxidativer Stress ist bewiesenermaßen ein starker, aber unspezifischer Faktor in der Entstehung entzündlicher Prozesse.

Denn: jede Entzündung verursacht oxidativen Stress, da sich die Immunabwehr zellschädigender freier Sauerstoff- und Stickstoff-Radikale bedient. Auf Dauer führt das zu einer Erschöpfung der körpereigenen Antioxidantien.

Die Granatapfel-Polyphenole wirken dem oxidativen Stress durch die Stärkung körpereigener Schutzsysteme entgegen. Darüber hinaus beeinflussen sie direkt das Entzündungsgeschehen durch Modulation der Entzündungsmediatoren. Dies geschieht über die Hemmung von entzündungsfördernden Enzymen (COX-2) und Proteinen (z.B. NF-kappa B, TNF-alpha).

In vielen Veröffentlichungen werden die überragenden antioxidativen Eigenschaften des Granatapfels hervorgehoben. Die antioxidative Potenz zeigt sich praktisch im antioxidativen Schutz von Herz, Gefäßen, Gehirn und Nervensystem.

Wer also etwas für seine Gesundheit tun will, kommt um die Einnahme von Granatapfelextrakt nicht herum.