

HILFE BEI SINUSITIS

„Ich werde meine Erkältung einfach nicht los!“ Wer hat diesen Satz nicht schon einmal gehört. Doch hinter Beschwerden wie einer verstopften Nase, Kopfschmerzen und Fieber verbirgt sich immer öfter eine Sinusitis. Unter einer chronischen Entzündung der Nasennebenhöhlen leiden etwa 15% der Bevölkerung und die Häufigkeit der Erkrankung nimmt stetig zu.

Wegen mangelnder Alternativen wird eine Sinusitis immer noch gerne mit Antibiotika behandelt. Dabei sind für die Entzündung häufig nicht Bakterien sondern Viren verantwortlich. Bei der Behandlung einer Sinusitis kommt es darauf an, die Nasenschleimhaut, insbesondere den Verbindungsgang vom Nasen- zum Rachenraum abschwellen zu lassen. Das Sekret soll abfließen und der Überdruck beseitigt werden. Dabei können bestimmte Wirkstoffe bei einer Sinusitis effektiv Erleichterung verschaffen und für eine dauerhafte Gesundung sorgen. Ihre Kombination greift am Entzündungsherd an, löst und zersetzt den Schleim, mindert Schwellungen und baut das Immunsystem auf. Jeder einzelne Wirkstoff übernimmt dabei eine besondere Funktion. In ihrer Gesamtheit aber können sie ein heilendes Potential im Kampf gegen den „Schnupfen“ entfalten.

Weihrauch

Weihrauch wird aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung schon lange als Heilmittel nicht nur bei Rheuma eingesetzt. Als Alternative zu Cortison hat sich Weihrauch einen hervorragenden Namen gemacht.

Vitamin C

Vitamin C ist das wohl bekannteste Vitamin. Ein Mangel daran kann weitreichende Folgen haben. Der Bedarf an Vitamin C richtet sich sehr stark nach der gesundheitlichen Verfassung des Körpers. Insbesondere im Herbst und Winter kann der Körper massiv unter Vi-

tamin-C-Mangel leiden, da wir weniger frisches Obst und Gemüse zu uns nehmen.

Quercetin

Quercetin ist ein gelblicher Naturfarbstoff, der – wie es bei vielen Flavonoiden der Fall ist – hauptsächlich in der Schale von Früchten (z.B. Apfel oder Weintraube) zu finden ist. Quercetin stabilisiert die Zellen, dabei hemmt es deren Zerfall und die anschließende Freisetzung von Histaminen und anderen Entzündungsmarkern. Es hat, wie auch etliche Vitamine der Gruppe A,C und E starke antioxidative Eigenschaften.

Bromelain

Bromelain wurde bereits 1957 im Stamm der Ananaspalme entdeckt und wird seither sowohl aus der Frucht als auch aus der Pflanze für medizinische Zwecke gewonnen. Im Körper wirkt Bromelain gerinnungs- und entzündungshemmend. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten die guten Ergebnisse beim Einsatz von Bromelain gegen Schwellungen und Verletzungen besonders im Nebenhöhlen- und Nasenbereich(*). (***J. Morton: Pinapple. In: Julia F. Morton, Fruits of warm climates. Miami, 1987, S. 18-28**

Brennnessel

Als weitläufig bekanntes Gewächs ist die Brennnessel durch ihre reichhaltigen Inhaltsstoffe in vielen Gesundheitsprodukten enthalten. Die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe sind: Nesselgift, Vitamine, Mineralien, Histamin, Sekretin.

Die entwässernde, antioxidative und antientzündliche Wirkung der Inhaltsstoffe in durchaus nennenswerten Umfang sind ausschlaggebend für die Einnahme im Krankheitsfall.

Cayennepfeffer

Cayennepfeffer wird entgegen seines Namens aus Chillischoten hergestellt. Neben den Bioflavonoiden ist besonders der hohe Gehalt an Capsaicinoiden von Bedeutung. Sie haben eine antibakterielle, fungizide und stimmungsaufhellende Wirkung.

Ginkgo

Ginkgoextrakte wirken als Radikalfänger und hemmen die Aktivität der Blutplättchen, genauer: den plättchenaktivierenden Faktor (PAF), der eine Rolle bei Entzündungen spielt. Die Durchblutung wird durch Ginkgoextrakt gefördert und die Fließeigenschaften des Blutes verbessert.

Serrapeptase

Sowohl in der alternativen Medizin wie auch in der klassischen Schulmedizin ist die schleimlösende Wirkung der Serrapeptase bekannt. Auch über die mit Ibuprofen vergleichbare entzündungshemmende Wirkung des Enzyms wird in vielen Studien berichtet. Bekannt wurde Serrapeptase durch die Seidenraupe, die mithilfe dieses Enzyms den Kokon auflöst und sich daraus befreit. Serrapeptase ist also ein unverzichtbarer Schleimlöser: es „verdaut“ totes Gewebe (Schleim), sodass es der Körper ausscheiden kann.



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **SINUSITIS:**
Chronische Entzündung
der Nasennebenhöhlen_04



HOHER BLUTZUCKER, HYPOGLYKÄMIE, DIABETES: DIE SCHLEICHENDE EPIDEMIE!

Unsere Ernährung hat gewaltige, meist in ihrem ganzem Umfang nicht wahrgenommene Veränderungen durchgemacht. Jedem Wandel unserer Ernährungsweise muss sich unser Organismus jedoch erst langsam anpassen. Solche Anpassungen gehen aber nur in winzigen Schritten durch eine Veränderung unserer Erbsubstanz vor sich, nicht innerhalb von Jahrzehnten, sondern von Jahrtausenden. Ein solcher radikaler Wandel in unserer Ernährung bedeutet der heutige Zuckerkonsum.

Erst vor 150 Jahren begann in Deutschland die Entwicklung des reinen raffinierten Zuckers zum wahrhaften Volksnahrungsmittel. Damals nahm die erste Fabrik zu seiner Herstellung aus Zuckerrüben den Betrieb auf. Seitdem ist der Konsum in schwindelnde Höhen geklettert. Noch 1850, im Biedermeier, verzehrte jeder Deutsche durchschnittlich nur 3 Kilogramm Zucker im ganzen Jahr. Heute isst und trinkt jeder von uns im Durchschnitt mehr als 40

Kilogramm jährlich. Zucker ist der absolute Anti-Nährstoff, er enthält keine Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem erschöpfen sich bei seiner Verarbeitung die Vorräte vieler Nährstoffe in unserem Organismus. Der Mensch ist auf derartig starke, künstliche Konzentrate – wie sie in der Natur nirgends vorkommen – nicht eingestellt.

Die Auswirkungen zeigen sich heute mehr denn je. Blutzuckerschwan-

kungen sind ein Phänomen unserer Lebensweise, die unser Körper je nach Konstitution unterschiedlich lange ausgleichen kann. Letztendlich führen sie aber zu krankhaften Prozessen.

Die Krankheiten, die am offensichtlichsten mit dem Blutzuckerspiegel in Verbindung stehen, sind Diabetes und Hypoglykämie, Übergewicht und Herzkrankungen (Arteriosklerose, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel).

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 >>

Krankhafte Blutzuckerschwankungen bei Diabetes und Hypoglykämie

Krankhafte Blutzuckerschwankungen werden durch ein zuviel an Insulin oder ein zuwenig an Insulin ausgelöst und führen in beiden Fällen zu ernsthaften Problemen. Zu wenig Insulin führt zu Diabetes, während zu viel Insulin, als Antwort auf eine Mahlzeit, zu einer Krankheit führt, welche als Hypoglykämie (niedriger Blutzucker) bezeichnet wird.

Bei Diabetes mellitus handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die auf einen absoluten (Diabetes Typ 1) oder einen relativen (Diabetes Typ 2) Insulinmangel zurückzuführen ist. **Das Hauptkennzeichen der Zuckerkrankheit sind langanhaltend hohe Blutzucker-Werte.**

Bei Hypoglykämie lösen Mahlzeiten, welche reich an einfachen Zuckern und raffinierten Kohlenhydraten sind, eine zu starke Insulinsekretion aus die dazu führt, dass der Blutzucker danach sehr schnell und unnatürlich stark abfällt.

Von Jahrzehnt zu Jahrzehnt nimmt die Zahl derjenigen, die als Erwachsene Diabetes (die so genannte Altersdiabetes oder auch Typ2 genannt) bekommen,

zu. Man schätzt, dass nahezu 40% der über Sechzigjährigen Diabetiker sind oder Erscheinungen aufweisen, die dem Diabetes nahe kommen, und dass 80% der über Fünfundsechzigjährigen mehr oder weniger an einer Glukoseintoleranz leiden. In Deutschland wird die Zahl der Typ-2-Diabetiker auf 6 bis 8 Millionen, die der Typ-1-Diabetiker auf etwa 200.000 geschätzt.

Risikofaktor hoher Blutzucker

Die meisten Diabetiker sterben nicht an dem hohen Blutzucker, sondern an den Folgen arteriosklerotisch veränderter Gefäße, also an Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Schäden an den kleinen Gefäßen in den Augen, an den Nieren oder den Nerven führen beim Diabetiker dramatisch häufig zum Erblinden, zu chronischem Nierenversagen oder zu Nervenschäden.

Diabetische Folgeschäden werden durch zahlreiche Faktoren begünstigt. Die Wurzel allen Übels aber ist der entgleiste Zuckerstoffwechsel. Der süße „Killer“ Zucker verrichtet sein fatales Werk über viele Jahre unbemerkt.

Den Blutzucker stabilisieren

Ein ausgeglichener Blutzuckerhaushalt ist also eine Grundlage für den Erhalt unserer Gesundheit. In der heutigen

Zeit, mit seinem Überangebot an zuckerhaltigen Lebensmitteln und aus raffinierten Kohlehydraten hergestellten Produkten, haben die meisten das Problem, dies nicht mehr gewährleisten zu können. Manifestieren sich die Blutzuckerschwankungen oder zu hohe Blutzuckerwerte schon in Erkrankungen wie Hypoglykämie, Prä-Diabetes und Diabetes ist es entscheidend, dem Körper die richtigen Nährstoffe zukommen zu lassen, um besser damit fertig zu werden.

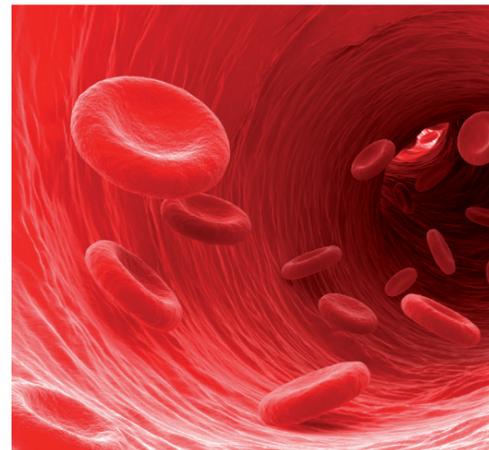
Primäre Aufgabe bleibt es aber, seinen Blutzuckerspiegel nicht zu großen Höhen und Tiefen auszusetzen. Eine Hilfestellung kann dabei Mutter Natur leisten, die über Pflanzenextrakte verfügt, die beruhigend und regulierend auf den Blutzuckerhaushalt einwirken. Denn man sollte nicht vergessen: Vor der Entdeckung des Insulins wurde Diabetes mit Heilkräutern behandelt. Für den an Diabetes-Typ-1 Erkrankten gibt es natürlich keine Alternative zum Insulin, aber auf die Dosierung kann Einfluss genommen werden. Je weniger Insulin gebraucht wird, umso besser für den Patienten. Und für diejenigen, die schon Störungen ihres Blutzuckerhaushalts bemerken und eine weitere Verschlechterung vermeiden wollen, ist es ein Leichtes mit Pflanzenextrakten zu regulieren.

ker können von den Wirkstoffen der Samen profitieren. Bei einer Studie wurden aus den Samen des Bockshornklee die Aminosäure 4-hydroxy-Isoleucine extrahiert. Diese Aminosäure scheint die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse anzuregen und damit Blutzuckerschwankungen zu kontrollieren.

Eine weitere gesundheitsfördernde Eigenschaft zeichnet die Samen aus: sie wirken gegen zu hohe schädliche Fettwerte im Blut. Gerade Diabetiker müs-

>> Fortsetzung von Seite 02 >>

sen sich vor hohen Cholesterin- und Triglyceridwerten in acht nehmen.



Bockshornklee-Samen enthalten sogenannte Saponine, die gegen das schädliche LDL-Cholesterin und zu hohe Triglyceridwerte vorgehen.

•Gymnema sylvestre

Gymnema sylvestre ist wahrscheinlich der am häufigsten eingesetzte Pflanzenextrakt für eine verbesserte Blutzuckerkontrolle. In den tropischen Wäldern Indiens zu Hause hat es schon vor Jahren seinen Weg auf dem amerikanischen Markt gefunden, wo es als sogenannter „Zucker-Blocker“ reißend Absatz findet. Der Name bezieht sich auf seine Wirkungsweise, die schon in ältesten indischen Texten erwähnt wird: in Sanskrit wurde Gymnema als „Gurmar“ bezeichnet und dies bedeutet übersetzt „Zucker-Vernichter!“

Die Blätter der Pflanze enthalten sogenannte „Gymnemische Säuren“, die den Transport der Glukose aus der Nahrung vom Dünndarm in den Blutkreislauf unterbinden.

Erst vor kurzem erstellte Studien offenbarten seine Wirkung bei Typ-1 und bei Typ-2 Diabetes. Die Ergebnisse verschiedener Studien legen nahe, dass durch Gymnema sylvestre eine Wiederherstellung oder eine Art Belebung der insulinproduzierenden Beta-Zellen der Pankreas erreicht werden kann. Bei Pa-

tienten mit Typ-1 Diabetes senkte es die Insulin-Anforderungen und verhinderte schnelle Blutzuckerschwankungen.

•Bittergurke (Bitter Melon)

Die Bittergurke stammt ursprünglich aus China und kommt in allen tropischen Regionen der Erde vor. Traditionell wurde sie zur Behandlung von Krebs, Diabetes und infektiösen Krankheiten eingesetzt. Für eine kontrollierte klinische Studie wurden aus den Früchten der Bittergurke Protein gewonnen und als sogenanntes P-Insulin bei Patienten mit Typ-1-Diabetes subkutan gespritzt. Es zeigte sich, dass der Bittergurken-Extrakt eine ähnliche Wirkung hatte wie eine Insulin-Injektion. Auch hier wird eine Wiederherstellung bzw. Wiederbelebung der Beta-Zellen angeregt, was zu einer gesteigerten Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse führt.

•Prickly Pear

Prickly Pear ist der klassische Western-Kaktus! Alle Teile des Kaktus wurden schon traditionell bei unterschiedlichen Leiden eingesetzt: der „Pad“, die Blüten, die Früchte und die Blätter. Die Einnahme der Blätter sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

•Blaubeeren-Blätter

Seit der Antike werden die getrockneten Beeren sowie die getrockneten Blätter der Blaubeere als Pflanzenextrakt eingesetzt. Vor der Entdeckung des Insulins war Blaubeerblatt-Tee eine wichtige Hilfe bei Menschen mit Blutzuckerstörungen. Daher galten die Blätter in der Volksmedizin als Anti-Diabetikum. Moderne Studien bestätigen, dass die Blätter eine wohltuende Unterstützung der Bauchspeicheldrüse darstellen, da sie den Körper vor zu hohen Blutzuckerwerten bewahren.

•Löwenzahn

Löwenzahn gilt neben seinen anderen Anwendungen auch als Glukose-Regulierer. Dies konnte in experimentiellen Untersuchungen nachgewiesen werden.

Das Ergebnis ist wahrscheinlich auf den hohen Inulin-Gehalt der Pflanze zurückzuführen. Inulin ist eine polysaccharide Faser, zusammengesetzt aus langen sich wiederholenden Fructose-Molekülen, die Schwankungen der Blutzuckerwerte verhindern.

•Sibirischer Ginseng

Das, was den Sibirischen Ginseng auszeichnet, ist seine Fähigkeit als Adaptogen. Ein Adaptogen ist eine Substanz, die den Körper dazu befähigt, besser mit Stress umzugehen. So besitzt ein Adaptogen die einzigartige Fähigkeit, die Körperfunktionen zu normalisieren. Ist beispielsweise der Blutzuckerspiegel zu tief gesunken, oder der Blutdruck zu hoch gestiegen, vermag ein Adaptogen die Körperwerte wieder zu normalisieren.

Weitere Nährstoffe bei Blutzuckerschwankungen:

Es gibt auch Nährstoffe, die bei Blutzuckerschwankungen besonders wichtig sind. So scheiden Diabetiker über den Urin deutlich mehr Zink aus.

•Zink

Eine Zinkverarmung kann die Glucoseverwertung und Insulinwirkung stören. Häufige Hautpilzinfektionen und Infekte sowie Geschmacks- und hartnäckige Wundheilungsstörungen können die Folge sein.

•Chrom

Chrom wiederum reguliert den Zucker- und Insulinstoffwechsel. Durch einen Chrommangel können der Blutzuckerspiegel und der Blutfettspiegel ansteigen. Chrom verbessert das Ansprechen der Körperzellen auf Insulin und die Glucoseverwertung in den Zellen.

•Alpha-Liponsäure

Alpha-Liponsäure, auch als Stoffwechsel-Antioxidant bezeichnet, wird zur Behandlung von hohen Blutzuckerspiegeln und Neuropathien bei Diabetikern eingesetzt.

PFLANZENEXTRAKTE ZUR BLUTZUCKER-KONTROLLE

•Fenugreek (Bockshornklee)

Fenugreek, auf deutsch Bockshornklee, gedeiht in vielen Teilen der Erde, einschließlich Indien, Nordafrika und den Vereinigten Staaten. Die wirksamen Bestandteile der Pflanze sind in den Samen enthalten. Sie enthalten einen hohen Anteil (40%) einer löslichen (schleimigen) Faser. Diese Faser bildet eine gelatineartige Struktur, die eine verlangsamte Verdauung bewirkt sowie eine länger andauernde Absorption der Nähr-

stoffe durch den Dünndarm. Es ist eine Tatsache, dass diese Verlangsamung der Verdauungsvorgänge auch zu einem langsameren Ansteigen des Blutzuckers führen kann.

Eine Vielzahl neuer Studien haben die vorteilhafte Wirkung der Fenugreek-Samen zur Reduzierung hoher Blutzuckerwerte und für eine verbesserte Glukose-Toleranz gezeigt. Diese Vorteile sind offensichtlich für die Patienten mit Typ-2-Diabetes. Aber auch Typ-1-Diabeti-