

HERPES SCHNELL IN DEN GRIFF BEKOMMEN!



Was ist Herpes?

Herpes ist eine Infektionserkrankung, die durch Viren ausgelöst wird. Eine besondere „Familie“ von unterschiedlichen, aber nahe verwandten Viren sind die „Herpes“-Viren. Einige von ihnen haben sich auf den Befall von Nervenknäuten spezialisiert. Sie befallen Nervenknäute, die nahe bei der Wirbelsäule liegen. In der meisten Zeit, der Ruhephase, liegen die Viren unerkannt in den Nervenknäuten. In der Vermehrungsphase wandern sie entlang des zugehörigen Nerven bis zur Haut und verursachen dort kleine, flüssigkeitsgefüllte, eng bei einanderstehende Bläschen. Lippenherpes wird meist vom Herpes-simplex-Virus Typ I verursacht, Geschlechts herpes durch Typ II. Die Windpockenerkrankung und die Gürtelrose werden übrigens ebenfalls von einem Mitglied der „Herpes“-Virusfamilie verursacht. Die meisten Menschen aber leiden unter einem immer wieder auftretenden Herpes-Virusbefall der Lippen.

Herpes ist nicht heilbar, die Viren verbleiben ein Leben lang im Körper. Zwischen Ausbrüchen befindet sich das Virus in einem Ruhezustand. Eine Behandlung sollte also einen Ausbruch verhindern oder zumindest so kurz wie möglich halten.

Das Immunsystem ist Dreh- und Angelpunkt bei Herpes. Stärken Sie Ihr Immunsystem zur Vorbeugung gegen Herpesausbrüche! Denn ein geschwächter Abwehrstatus führt dazu, dass die Viren virulent werden.

pesausbrüche! Denn ein geschwächter Abwehrstatus führt dazu, dass die Viren virulent werden.

Eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen kann das Auftreten der Herpes-symptome verringern bzw. verhindern. Hierbei hilft die Kombination spezieller Nährstoffe, die alle stimulierend auf das Immunsystem wirken.

Einer der Wirkstoffe ist die **Rote Meeressalze**. Diese Alge besitzt starke antivirale Eigenschaften und hemmt den Herpes-simplex-Virus 1 an der Vermehrung.

Eine weitere immunstimulierende Substanz ist das **Beta-Glucan**. Beta-Glucan aktiviert die wichtigsten Immunzellen unseres Körpers: die Makrophagen. Die Makrophagen zirkulieren in unserem ganzen Körper und bekämpfen Viren, Bakterien, Pilze, Krebszellen und andere potentielle Schädlinge. Die Stärke unseres Abwehrsystems steht in direkten Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit der Makrophagen.

Auch der **Extrakt aus Olivenblättern** bekämpft Infektionen, die durch Mikroorganismen ausgelöst werden. Ihre Stärke liegt im Schutz vor schädlichen Viren und Bakterien. Daher sind sie hilfreich bei einer Vielzahl akuter wie chronischer Infekte wie z.B. Influenza, Hepatitis B, Gürtelrose, Epstein-Barr und Herpes.

Die **Aminosäure L-Lysin** spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des

Immunsystems. Es besitzt eine ausgeprägt antivirale Wirkung und kann bei der Behandlung von einer Herpesinfektion gute Dienste leisten. Gerade im Anfangsstadium (z.B. Spannungsgefühl in den Lippen) zeigt es starke Wirkung.

Es ist bekannt, dass **Vitamin C und Zink** für unser Immunsystem eine entscheidende Rolle spielen. Beide wirken antiviral und stärken das Abwehrsystem.

Vitamin B6 ist mit am Aufbau der Abwehrkörper des Immunsystems beteiligt. Fehlt das Vitamin, sind die Antikörper nicht voll funktionsfähig. Außerdem schrumpft bei Vitamin-B6-Mangel die Thymusdrüse, die Schaltzentrale für das Immunsystem. Zur Stärkung des Immunsystems sollte man es ausreichend mit Vitamin B6 füttern.

Auslöser für einen Herpes-Ausbruch können sein:

- > starke Reizungen der Haut
- > Verbrennungen
- > Intensive Sonnen- bzw. UV- Bestrahlung
- > Kleinere Verletzungen
- > Eine zahnärztliche Behandlung
- > Stress
- > Regelbeschwerden
- > Fieber



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **BEI HERPES:**
Eine Kombination aus
Nährstoffen zeigt Wirkung_04



MIT VITAMIN K₂ OSTEOPOROSE UND ARTERIOSKLEROSE WIRKSAM BEKÄMPFEN

Vitamin K – ein lebensnotwendiger Stoff

Wussten Sie, dass jedem neugeborenen Kind direkt nach der Geburt und in den ersten Tagen Vitamin K verabreicht wird? Dies hat den schlichten Grund, dass Säuglinge mit unzureichenden Vitamin-K-Vorräten geboren werden und daher stark gefährdet sind, einen akuten Vitamin-K-Mangel zu entwickeln. Daraus kann im schlimmsten Fall eine lebensbedrohliche Blutungsneigung entstehen. Da Vitamin K entscheidend an der Blutgerinnung beteiligt ist, Säuglinge diesen Nährstoff im Darm aber noch nicht bilden können und auch die Versorgung über die Muttermilch noch nicht ausreichend ist, muss es den Neugeborenen zugeführt werden.

Schon 1940 wusste man, dass die bei manchen Neugeborenen auftretende lebensbedrohliche Blutungsneigung sich durch die Gabe von Vitamin K behandeln lässt. Das ist umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass die neuesten Erkenntnisse über die Wirkungsweise von Vitamin K

erst in den vergangenen Jahren bekannt wurden. Dazu wurde ein Unterschied zwischen Vitamin K1 und Vitamin K2 lange nicht gemacht (obwohl man schon 1939 beide Varianten kannte) und auch heute gibt es noch etliche Ausführungen, die allgemein die Wirkungen von Vitamin K

beschreiben. Zwar überschneiden sich die Aufgaben von Vitamin K1 und Vitamin K2, die Unterschiede in ihrer Funktion aber sind so bedeutend, dass sie wie zwei eigenständige Vitamine betrachtet werden müssen.

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

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

Vitamin K₁ und Vitamin K₂

Allgemein gehört Vitamin K neben Vitamin A, Vitamin D und Vitamin E zu den fettlöslichen Vitaminen. Während Vitamin K eine wahre Großfamilie bildet (bis zu 100 verschiedene Verbindungen zeigen Vitamin-K-Aktivität), gibt es von ihrer Bedeutung im Stoffwechsel des Menschen her betrachtet lediglich 2 Hauptvertreter, nämlich Vitamin K₁ und K₂. Beide Formen, Vitamin K₁ und Vitamin K₂, müssen wir mit der Nahrung aufnehmen, um ausreichend damit versorgt zu sein.

Vitamin K₁ (Phyllochinon) kommt in Blattpflanzen und –gemüsen vor (z.B. Spinat, Salat, Brokkoli, Avocados, Mangold, Kreuzblütler wie Kohl, Rosenkohl etc.).

Vitamin K₂ (Menachinon) bildet eine Familie aus eigenen Vertretern, die sich geringfügig unterscheiden (die Unterschiede betreffen - chemisch betrachtet – die Länge ihrer Seitenkette, daher werden die Menachinone je nach Länge dieser Kette durchnummeriert). Die für uns interessantesten sind Menachinon-4 und Menachinon-7, da diese die beiden Hauptquellen natürlichen Vitamin K₂s in unserer Nahrung bilden. Unser Bedarf an Vitamin K₂ (Menachinon) wird teilweise in unserem Verdauungstrakt vor allem von anaeroben Bakterien (ohne Sauerstoff) wie Bacteroides fragilis, Eubacterium, Probionibakterium und Arachnia produziert. Phyllochinon, also Vitamin K₁, findet man hingegen kaum im Verdauungstrakt. Sonst ist Vitamin K₂ reichlich enthalten in Fisch, Fleisch und Tierprodukten wie Eier und Milch in Form von Menachinon-4. Bakteriell weiter verarbeitete Milchprodukte wie Käse oder Joghurt enthalten sogar noch höhere Konzentrationen an Vitamin K₂ als das Ausgangsprodukt, weil durch die Fermentation zusätzlich Vitamin K₁ in Vitamin K₂ umgewandelt wird. In fermentierten Nahrungsmitteln liegt Vitamin K₂ als Menachinon-7 vor, das von den Milchsäurebakterien während der Reifung hergestellt wird.

Aber, und das ist möglicherweise ein kleiner Trost für Veganer, es gibt auch eine pflanzliche Quelle, die äußerst reich an

Vitamin K₂ ist, nämlich Natto, die fermentierten Sojabohnen.

Dank ihrer strukturellen und chemischen Verwandtschaft werden diese beiden K-Vitamine in die gleiche Familie eingeordnet. Ihre Aufgaben in unserem Körper sind jedoch vollkommen verschieden. Im Folgenden geht es um die herausragende Bedeutung von Vitamin K₂.

Vitamin K₂ reguliert die Kalziumverwertung

Während Vitamin K₁ (und nur in geringem Maße Vitamin K₂) die Blutgerinnung steuert, sorgt Vitamin K₂ für ein Gleichgewicht bei der Kalziumverteilung im Körper. **Die Kalziumverteilung übernimmt Vitamin K₂ in 2 Bereichen: Beim Knochen- und Zahnaufbau und beim Erhalt glatter Blutgefäße.** Was dabei für Prozesse im Körper ablaufen, sei hier kurz beschrieben.

Die sogenannte Carboxylierung

Für die Kalziumverwertung im Körper sind hauptsächlich die beiden Proteine Osteocalcin und MGP (Matrix Gla Protein) verantwortlich. Diese beiden Proteine müssen aktiviert, carboxyliert, werden, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Sind diese nämlich aktiviert, werden sie so verändert, dass sie wie mit einem Greifarm Kalziumionen (Ionen = Moleküle) binden und ablagern können. So bindet Osteocalcin dann Kalzium und lagert es in der Hartschicht von Knochen und Zähnen ab.

MGP dagegen verhindert den Einbau von Kalzium an den falschen Stellen und hemmt damit die Verkalkung von Blutgefäßen und die Verkalkung von Knorpeln. Auch kann es aktiv Kalziumionen aus bestehenden Plaques wieder entfernen. Doch dies eben auch nur, wenn es in einem aktiviertem Zustand ist. Und hier kommt das Vitamin K₂ ins Spiel.

Um diese beiden Eiweiße zu aktivieren, braucht der Körper Vitamin K₂. Denn die Hauptaufgabe dieses Vitamins ist eben genau die Carboxylierung der beschriebenen Proteine Osteocalcin und MGP. Dieser ent-

scheidende Prozess in unserem Körper wird durch Vitamin K₂ gesteuert und führt uns seine ungeheure Wichtigkeit vor Augen!

Vitamin K₂ für gesunde Knochen...

Anders als gemeinhin angenommen, handelt es sich bei den Knochen nicht um „totes“, statisches Gebilde. Knochen sind lebende Organe, die sich ständig auf- und ab- bzw. umbauen. Der Knochenstoffwechsel ist ein komplexer Vorgang und eine Vielzahl von Faktoren spielen dabei eine Rolle. Beim gesunden Knochen herrscht zwischen der Aktivität von Knochen aufbauenden Zellen (Osteoblasten) und Knochen abbauenden Zellen (Osteoklasten) ein Gleichgewicht. Innerhalb von 8 bis 10 Jahren wird so das gesamte Skelett einmal erneuert. Kalzium, Magnesium, Phosphat, Vitamin D, Vitamin K₂ verschiedene Hormone, ausreichend Bewegung, genug Sonnenschein – alle diese Faktoren tragen zu einem gesunden Knochenwachstum bei. Wie entscheidend Vitamin K₂ ist, hat sich erst in den vergangenen Jahren herausgestellt.

Geraten Knochenaufbau und Knochenabbau aus dem Gleichgewicht, kommt es zu Knochenwucherungen, Knochenschwund und anderen Deformationen. Vor allem die berüchtigte Osteoporose wird dadurch ausgelöst. Man kann heute davon ausgehen, dass jede dritte Frau nach der Menopause eine behandlungsbedürftige Osteoporose entwickelt hat und jeder dritte Mann im Alter von über 70 Jahren ist ebenfalls betroffen.

Wie sich gezeigt hat ist Vitamin K₂ in Verbindung mit dem carboxylierten Protein Osteocalcin für den Aufbau kräftiger Knochen genau so wichtig wie Kalzium und Vitamin D₃. Denn erst durch das Vitamin K₂-abhängige Protein Osteocalcin kann Kalzium in die Knochenmatrix eingebaut werden, was die Knochendichte und Knochenqualität erhöht.

Da vor allem alte Menschen häufig chronisch mit Vitamin K₂ unterversorgt sind, gefährdet man durch die Einnahme von Kalziumpräparaten möglicherweise sogar

die Gesundheit, statt sie zu fördern. Wer also Vitamin D und/oder Kalziumpräparate einnimmt, muss konsequenterweise unbedingt dafür sorgen, auch ausreichend mit Vitamin K₂ versorgt zu sein.

Die Bedeutung von Vitamin K₂ für die Knochengesundheit wurde übrigens schon 2009 von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) erkannt und anerkannt.

...und gesunde Gefäße

In der Schulmedizin hält man die Arteriosklerose für chronisch fortschreitend und nicht heilbar. Diese Lehrmeinung sollte im Ansatz revidiert werden: denn seit neues-

direkten Zusammenhang zwischen einem niedrigen Spiegel an aktiviertem MPG, einem Mangel an Vitamin K₂ und einen starken Verkalkungsgrad der Herzerterien (Jono et al. 2004).

Der Kalziumeinbau in die atherosklerotischen Plaques der Gefäßwände ist ein aktiver Prozess, ähnlich der Knochenbildung. Deshalb ist die Arterienverkalkung auch unabhängig von der Menge des eingenommenen Kalziums. Verhindert wird das durch das Vitamin-K₂-abhängige Protein MGP. MGP ist aber nicht nur in der Lage, Gefäße vor der Einlagerung von Kalzium zu schützen. Es kann auch aktiv Kalziumionen aus bestehenden Plaques wieder ent-

Als Ergebnis kann zusammengefasst werden, dass mit der Nahrung aufgenommenes Vitamin K₂ bei Frauen und Männern im fortgeschrittenen Alter vor starker Arterienverkalkung schützt und sich das Risiko, an einer Arteriosklerose zu sterben, stark reduziert.

Man kann den Grad der Einlagerung von Kalzium in die Herzkranzgefäße übrigens recht einfach mittels CT bestimmen lassen. Der Verkalkungsgrad der Koronararterien sagt sehr gut das Herzinfarkttrisiko vorher. Aber natürlich sind auch andere Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, männliches Geschlecht, Diabetes, Herzerkrankungen in der Familie, Alter, hoher Cholesterinspiegel usw. wichtige Vorhersagekriterien für die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden. Die Einnahme von Vitamin K₂ kann zumindest den Verkalkungsgrad verringern und damit das Risiko für einen Herzinfarkt.

Mit Vitamin K₂ schützen sie sich doppelt: vor Osteoporose und Arteriosklerose.

Fazit

Es hat sich gezeigt, dass ohne die beiden Vitamin-K₂-abhängigen Proteine Osteocalcin und MGP der Kalziumstoffwechsel in unserm Körper nicht funktioniert. Das erklärt auch einen paradoxen Effekt: Es nützt nämlich gar nichts, dem Körper Kalzium zuzuführen ohne gleichzeitig diese beiden Proteine mit Vitamin K₂ zu aktivieren. Im Gegenteil, mangelt es an Vitamin K₂, bleiben Osteocalcin und MGP weit gehend inaktiv, so dass das Kalzium sozusagen im Körper umherirrt und sich an falschen Orten einlagert. Da nützt es auch nichts, wenn man zusätzlich Vitamin D einnimmt, um die Aufnahme von Kalzium in den Körper zu sichern. Denn erst Vitamin K₂ setzt die Prozesse in Gang, die nötig sind, um Kalzium richtig zu verwerten. Versorgen Sie sich also mit ausreichend Vitamin K₂, es ist wichtig für Ihre Gesundheit!

Das Wirkspektrum von Vitamin K₂ auf...

- die Knochen; regt die Bildung von Osteocalcin an, dadurch bessere Knochenmineralisierung und weniger Knochenbrüche, Schutz vor Osteoporose
- das Herz; aktiviert MGP und reduziert dadurch die Verkalkung der Gefäße, das Herzinfarkttrisiko und die Sterblichkeit
- die Beinvenen; Schutz vor Verkalkung der Beinvenen und damit vor Krampfadern
- die Haut; Schutz vor Verkalkung und Verlust der Elastizität, Schutz vor Falten
- die Zähne; Wichtig für gesunde Zähne, wirkt gegen Karies
- Diabetes; Verbesserte Insulinproduktion und –aufnahme
- das Gehirn; Schutz vor freien Radikalen und Insulinresistenz im Gehirn; Schutz vor Alzheimer; wichtig für Myelin, Abmilderung von MS
- Krebs; Hemmung vieler Krebsarten

tem weiß man, **dass Vitamin K₂ nicht nur vor der gefürchteten Verkalkung der Herzerterien schützt, sondern Kalziumeinlagerungen sogar teilweise wieder rückgängig machen kann!** Bisher wurde Vitamin K₂ bzw. die chronische Unterversorgung damit noch nicht als Risikofaktor für Arteriosklerose gesehen, dafür aber die Rolle von Cholesterin allzu oft überbewertet.

Arteriosklerose tritt auf, wenn das carboxylierte Protein MPG aus Mangel an Vitamin K₂ nicht aktiviert wird. Dabei gibt es einen

fernen, das ergab eine Studie mit Ratten. Durch Vitamin-K₂-reiche Nahrung ließ sich der Kalziumgehalt in den Plaques innerhalb von 6 Wochen um 37% reduzieren.

Ein Zusammenhang zwischen Arterienverkalkung und mangelhafter Knochengesundheit ist übrigens in der Medizin allgemein bekannt. Ebenso wie die Tatsache, dass die längerfristige Einnahme von Blutgerinnungshemmer zu erhöhter Arterienverkalkung, Knochenschwund und Knochenbrüchigkeit führen kann.