

GICHTANFÄLLE

MIT KIRSCHEN NATÜRLICH IN DEN GRIFF BEKOMMEN!

Plötzlich brennende Gelenke – Gichtanfalle sind wahnsinnig schmerzhaft! Direkter Auslöser der Schmerzattacke ist nicht selten ein üppiges Mahl oder reichlicher Alkoholgenuss. Zuviel Harnsäure ist das Grundproblem bei Gicht, die zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt wird. Ein akuter Gichtanfall tritt auf, wenn der Harnsäurespiegel einen bestimmten Wert überschritten hat. Betroffene leiden plötzlich, wie aus heiterem Himmel, an starken Schmerzen an einem Gelenk – schon kleine Berührungen können die Schmerzen verstärken. Oft ist das Grundgelenk des großen Zehs betroffen. Die schmerzende Stelle schwillt an, wird heiß und verfärbt sich. Nach einigen Tagen klingt der Anfall dann wieder ab.

Bei den meisten Gichtkranken besteht eine angeborene Neigung zu einem erhöhten Harnsäurespiegel. Verschiedene Auslöser begünstigen jedoch den Ausbruch der Gicht, darunter Krankheiten, Medikamente, aber auch eine ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht. Die Störung wird daher oft als „Wohlstandskrankheit“ bezeichnet.

Das Problem: Zuviel Harnsäure im Blut

Die Voraussetzung dafür, dass sich überhaupt eine Gicht entwickeln kann, ist ein Zuviel an Harnsäure im Blut – medizinisch heißt das Hyperurikämie. Eine Hyperurikämie stellt sich immer dann ein, wenn das Gleichgewicht zwischen Bildung und Ausscheidung der Harnsäure im Körper gestört wird.

Harnsäure entsteht im Körper aus dem Abbau von Purinen. Diese wiederum stammen aus zwei Quellen:

Zum einen stecken Purine in der Nahrung. Besonders purinreich sind beispielsweise Innereien, Fleisch und Wurst.

Zum anderen sind Purine ein normaler Baustein von Körperzellen. Purine werden daher im Organismus auch stets beim Abbau oder beim Zerfall von Zellen frei.

Aus 1 mg Purine entstehen 2,4 mg Harnsäure, die beim gesunden Menschen hauptsächlich über den Urin ausgeschieden wird.

Werden zu viele Purine aufgenommen oder zu wenig Harnsäure ausgeschieden steigt der Harnsäurespiegel von den normalen Werten zwischen 3,5 und 7,0 mg per Deziliter Blut bei Männern und zwischen 2,5 und 5,7 mg bei Frauen auf Werte, in denen die Harnsäure kristallisiert. Die Kristalle lagern sich dann in den Gelenken und/oder dem Gewebe ab und verursachen hier die wegen ihrer extremen Schmerzen und Entzündungen zurecht gefürchteten akuten Gichtanfalle. Der erste Gichtanfall zeigt den akuten Handlungsbedarf in Form einer Anpassung der Ernährung. Nicht oder unzureichend behandelt entwickelt sich die Gicht mit Deformierungen bis hin zur Immobilität der betroffenen Gelenke.

Kirschen helfen bei Gicht

Dass Kirschen Gichtschmerzen lindern können, wird seit langem vermutet. Den Früchten werden antientzündliche und antioxidative Eigenschaften zugeschrieben, die auf ihren hohen Gehalt an dem Pflanzenfarbstoff Anthocyan beruhen. **Außerdem hemmen sie die Produktion von Harnsäure, wie eine aktuelle Studie aus den USA zeigt.** Kirschen können bei Gicht-Patienten das Risiko wiederkehrender Attacken reduzieren. In einer aktuellen Studie konnten Wissenschaftler der Boston University School of Medicine den positiven Effekt der roten Früchte nachweisen. So sank das Risiko einer Gichtattacke um 35%, wenn der Teilnehmer an den zwei vorangegangenen Tagen Kirschen ge-

gessen hatte. Noch stärker war der Effekt von Kirschextrakt, hier nahm das Risiko um 45% ab. Weder aufgenommene Purinmengen noch Alkohol noch die Einnahme von Gichtmedikamenten oder Diuretika hatten auf das Ergebnis Einfluss. Nach ihren ermutigenden Ergebnissen wollen Dr. Yuping Zhang und sein Team von der Universität Boston die Kirschtherapie nun in präventive Strategien einbinden.

Nach gängiger Praxis ist eine Therapie mit Harnsäure senkenden Medikamenten auf Patienten mit häufigen Gichtattacken oder fortgeschrittener Krankheit beschränkt, man fürchtet die teilweise schweren Nebenwirkungen. Für Patienten in leichteren Stadien wäre eine nicht medikamentöse Strategie von Vorteil. Hier wäre die Kirschtherapie sinnvoll einzusetzen.

Aber auch bereits medikamentös behandelte Patienten profitieren offenbar von der Zusatzdosis Steinobst: In der Studie der US-Autoren sank das Risiko einer Gichtattacke am meisten, nämlich um 75%, wenn zusätzlich zu Allopurinol (der gängige medikamentöse Wirkstoff gegen Gicht) Kirschen gegessen wurden.

Für alle Menschen, die unter zu hohen Harnsäurewerten leiden und somit Gefahr laufen, einen Gichtanfall zu erleben, lohnt sich das Essen von Kirschen oder – wenn jahreszeitlich nicht möglich – die Einnahme eines hochdosierten Kirschextrakts.



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **WEISSDORNBEERE:**
Die Wirkung der Weißdornbeere auf das Herz_03

→ **HARNSÄURE:**
Zuviel Harnsäure im Blut „natürlich“ reduzieren_04



MEHR ENERGIE!

MITOCHONDRIENKUR MIT ALPHA-LIPONSÄURE

„...Ich bin warm, weil im Inneren jeder meiner Körperzellen dutzende, hunderte oder sogar tausende von Mitochondrien die von mir verzehrte Nahrung verbrennen...“ (Gottfried Schatz, Biochemiker)

Ohne die Arbeit der Mitochondrien läuft in unserem Körper gar nichts. Denn die Mitochondrien stellen die Energie zur Verfügung, ohne die unsere Organe nicht funktionieren würden. Ohne sie würden das Herz nicht schlagen, wir würden nicht atmen, wir würden nicht verdauen und unsere nicht Gliedmaßen bewegen kön-

nen. Deshalb befinden sich auch besonders viele Mitochondrien in den Zellen, die viel Energie verbrauchen wie den Muskelzellen, Nervenzellen, Sinneszellen, Eizellen, Zellen der Darmschleimhaut und des Immunsystems. Eine Herz-, Nerven- oder Leberzelle hat bis zu 5000 Mitochondrien. Zum Überleben braucht der menschliche

Körper also Energie. Diese wird zuerst aus der Nahrung gewonnen und gelangt dann über das Blut in die Zellen. Um dort genutzt oder gespeichert werden zu können, muss sie jedoch erst „verbrannt“ werden – ähnlich wie Benzin in einem Motor. Dies ist die Aufgabe der Mitochondrien, die des-
»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 >>

halb auch als die Kraftwerke des Körpers bezeichnet werden.

Aufbau der Mitochondrien

Mitochondrien sind spezielle kleine Zellorgane, die in jeder Zelle vorhanden sind – besonders häufig kommen Sie – wie bereits gesagt – in Muskel-, Nerven-, Sinnes- und Eizellen vor. Ein Mitochondrium (aus griech. Mitos für „Faden“ und chondros für „Korn“) ist in der Regel bohnenförmig, gelegentlich aber auch rund. Es besteht aus einer inneren und äußeren Membran. Während die äußere Membran das Organell wie eine Schale umhüllt, ist die innere Membran gefaltet und gefächert. Zwischen diesen Falten befindet sich die flüssige Mitochondrienmatrix. Die darin enthaltenen Proteinkomplexe der Atmungskette sind für die eigentliche Energieproduktion verantwortlich. Außerdem sitzt in der Matrix ein eigenes Genom, die ringförmige DANN des Mitochondriums, sowie Ribosomen. Das Mitochondriumgenom macht etwa ein Prozent der menschlichen Erbinformation aus. Daher können defekte Mitochondrien etwa 50 verschiedene Krankheiten hervorrufen. Diese werden unter den Begriff Mitochondriopathien zusammen gefasst.

Mitochondrienerschöpfung als Auslöser für Zivilisationskrankheiten

Das gemeinsame Merkmal der Mitochondriopathie ist die Störung der Zelleistung und der Zellsteuerung. Diese führt zu einem Energiemangel, der – bildlich gesprochen – in einem Haus die Lichter ausgehen lassen würde. Die Mitochondrien sind zur Erfüllung ihrer Aufgaben mit über 50 Enzymen ausgestattet, die teils organspezifisch sind und jeweils aus bis zu 40 Proteinen bestehen. Je nach Lokalisation der Defekte kommt es zu vielfältigen Kombinationen unterschiedlicher Symptome. Die so genannte Mitochondrienerschöpfung wird mehr und mehr als ein wichtiges Schlüsselphänomen im Verständnis von Altersvorgängen erkannt. Die Folgen sind fatal: denn die Funktionsstörungen der Zellen stehen meist am Anfang von Zivilisations-

erkrankungen, diese wiederum sind der Beginn von Multisystemerkrankungen.

Zivilisationserkrankungen, die sich durch eine Funktionsstörung der Mitochondrien entwickeln, sind:

- Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen
- Krebs, Autoimmunerkrankungen, Thyreoiditis Hashimoto
- Chronische Entzündungen, Infektanfälligkeit
- Diabetes, Adipositas, Metabolisches Syndrom
- Alterskrankheiten (Alzheimer, Demenz, Parkinson)
- Erschöpfungssyndrome (Burnout, CFS)
- Vorzeitige Altern
- Immunschwäche allgemein (Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen, Parasiten)

Alpha-Liponsäure, das Benzin für die Mitochondrien

Alpha-Liponsäure spielt eine herausragende Rolle bei der Energiegewinnung innerhalb der Mitochondrien. Denn sie vermag Nahrungszucker in Energie umzuformen. Alpha-Liponsäure agiert als Coenzym bei zahlreichen Enzymkomplexen und versteht Nahrungszucker (und Nahrungsfette) in Energie um zu wandeln, eine Eigenschaft, die besonders für Diabetiker, Abnehmwillige und Sportler interessant ist. Für den Diabetiker ergibt sich daraus eine Insulin sparende Wirkung, der Abnehmwillige speichert weniger Zucker in Form von Körperfett und der Sportler verfügt schlicht über mehr Kraft!

Alpha-Liponsäure ist dabei ein körpereigener Stoff, der durch die Mitochondrien auch in ein wirkungsvolles Antioxidans transformiert wird, sofern genügend davon im Körper vorhanden ist. Der Körper vermag Alpha-Liponsäure zwar herzustellen,

jedoch in unzureichend geringen Mengen.

Von allen nennenswerten Antioxidantien besitzt nur die Alpha-Liponsäure die Fähigkeit sowohl in wasserlöslicher als auch in fettlöslicher Umgebung zu wirken.

So kann Alpha-Liponsäure Freie Radikale in Fettgeweben (z.B. Nervensystem) sowie in Geweben, die hauptsächlich aus Wasser bestehen (z.B. Herz) ausmerzen.

Ebenso bedingt durch diese Eigenschaft überwindet die Alpha-Liponsäure die Blut-Hirn-Schranke. Diese Fähigkeit ermöglicht zusätzlich eine schützende Wirkung vor neurologischen und kognitiven Erkrankungen wie Alzheimer.

Es „recycelt“ und unterstützt die Wirkung anderer Antioxidantien (Vitamin C, Glutathion, Q10 und Vitamin E) und bildet so mit diesen Stoffen ein „antioxidatives Netzwerk“. Den B-Vitaminen hilft es bei der Umwandlung von Proteinen, Kohlehydraten und Fetten in Energie.

Das Altern, was mit einem progressiven Abfall der Mitochondrien-Funktion zu tun hat, ist ein unvermeidbares biologische Ereignis. Während die Oxidantien-Produktion steigt, nehmen das mitochondriale Membranpotential, die Zellwandfluidität sowie der Sauerstoffverbrauch ab. Die steigende Oxidantien-Bildung verursacht allerdings an Lipiden, Proteinen und der mitochondrialen DNA, irreparable Schäden. Dieser vermag die Alpha-Liponsäure zum einen entgegen zu wirken, zum anderen hält es die Energieproduktion auf gehobenen Niveau. Damit werden für unseren Körper schädliche Prozesse verlangsamt und Alterungsvorgänge, die am Ende zu Erkrankungen führen, verzögert.

Unter diesen Gesichtspunkten ist es unabdingbar unseren Körper mit ausreichend Alpha-Liponsäure zu schützen. Gut versorgte Mitochondrien danken es uns mit spürbarer Energie und einer Verlangsamung des Alterungsprozess.

Eine Mitochondrienerschöpfung mit all ihren negativen Konsequenzen kann durch eine regelmäßige Einnahme vermieden werden.

HERZNAHRUNG WEISSDORNBEEREN

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

(Sprichwort)

Weiße 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 tiefwurzeln 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 das Fruchtmark aus der Weißdornbeere.

Es liegen zahllose 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 reich-

lich 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.

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;
- ▶ Hilfreich bei Stress in jeglicher Form.