



# Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **MAGNESIUM**  
Rasche Hilfe bei Stress  
und Bluthochdruck\_03

→ **VERDAUUNGSENZYME**  
Kleine Helfer für  
Magen und Darm\_03

Winschoten, im Dezember 2014

Liebe Leserin, lieber Leser,

der beginnende Winter zeigt es uns an: das Jahr neigt sich dem Ende zu, der Dezember als letzter Monat des Jahres verlangt uns mit seinen kurzen Tagen und langen Nächten, mit seinen rauen Winden und kalten Temperaturen eine kleine Extraportion an Kraft ab. Ein Extra, das wir uns alle an Weihnachten zurückholen können – im Kreise der Familie, zusammen mit lieben Freunden und im Einklang mit uns selbst.

Halten Sie nicht fest an der Vergangenheit – fürchten Sie sich nicht vor der Zukunft. Nur jetzt und hier findet unser Leben statt; und nur im hier und jetzt haben wir die Möglichkeit, gut und richtig zu handeln.

Für das kommende Jahr wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute, viele glückliche Stunden bei guter Gesundheit und in liebevoller Umgebung.

Ihr Felix Henrichs  
und das gesamte Supplementa-Team



## GRUNDVERSORGUNG SICHERN!

Was und wie wir essen ist entscheidend dafür, wie gesund wir sind und wie wir es in Zukunft sein werden. Eine bedarfsgerechte Ernährung ist die Voraussetzung für Wohlbefinden und eine gute Gesundheit. Körperliches Wohlbefinden und Gesundheit setzen voraus, dass unsere Mitochondrien genug Energie erzeugen, die Körperzellen optimal arbeiten und möglichst langsam altern, damit sie ihre Aufgaben im Körper gut erfüllen können. Wenn die Bedürfnisse des Körpers nach einer ausgewogenen Nährstoffversorgung missachtet werden, ist der Nährboden für Krankheiten geschaffen. Sie können je nach Situation akut auftreten oder sich schleichend und oft unbemerkt über Jahre entwickeln. Die so genannten Zivilisationskrankheiten sind oftmals die Quittung für ein ungesundes Leben in einer „Überfluss-Gesellschaft“. Erstes Ziel einer ausgewogenen Ernährung ist daher die Grundversorgung des Körpers mit allen lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen.

### Was sind Vitalstoffe?

Nähr- und Vitalstoffe sind organische Substanzen unterschiedlicher Struktur, die vom menschlichen Organismus nicht oder nur in unzureichendem Maße selbst gebildet werden können. Sie müssen daher mit

der Nahrung oder über Nahrungsergänzungspräparate aufgenommen werden. Zu den Vitalstoffen (lat.: das Leben betreffend) zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Prä- und Probiotika sowie (Verdauungs-) Enzyme. Ihre

fundamentale Bedeutung für die Gesundheit ist seit einigen Jahren immer mehr in das Interesse der wissenschaftlichen Forschung gerückt. Unzählige medizinische Studien haben gezeigt, wie bedeutsam eine ausgewogene Vitalstoffversorgung für die Gesundheit ist.

>>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 >>

Die mit der Nahrung aufgenommenen Mikronährstoffe werden von einem körpereigenen Programm verteilt, umgewandelt, verwertet und auch gespeichert. Eine gute Gesundheit ist immer dann gegeben, wenn in allen Phasen des Stoffwechsels zum richtigen Zeitpunkt die richtige Menge an den notwendigen Vitalstoffen vorhanden ist. Die einzige Quelle für die Aufnahme der Mikronährstoffe ist die Nahrung. So betrachtet ist leicht zu verstehen, wie eng Gesundheit, Krankheit und Ernährung miteinander verbunden sind.

#### Die industrielle „Nahrung“

Durch die heutige Ernährungssituation kann in den meisten Fällen nur mit Mühe die Nährstoffdichte erreicht werden, die ausreicht, um kurzfristige Mangelkrankungen zu vermeiden. Denn mit dem Beginn der industriellen Fertigung von Lebensmitteln ist die Natürlichkeit der Nahrung nicht mehr gegeben. Der Stoffwechsel des menschlichen Körpers ist aber seit seiner Existenz auf die Aufnahme von natürlichen Stoffen aus der Nahrung eingestellt. Naturfremde Stoffe zur Verbesserung von Aussehen, Geschmack oder Haltbarkeit des „Lebens“-mittels hingegen können zu gesundheitlichen Störungen und Belastungen führen. Sie müssen vom Körper abgebaut (entgiftet) und ausgeschieden werden. Ein weiteres Problem besteht darin, dass die in den Lebensmitteln vorhandenen Mikronährstoffe nicht immer in der notwendigen Balance vorhanden sind.

Wissenschaftler und Ärzte registrieren in den letzten Jahren eine dramatische Zunahme von chronischen Erkrankungen insbesondere auch bei Kindern. Allergien, Fettstoffwechselstörungen, ADHS, häufige Infekte, ja sogar Diabetes und Krebs werden zunehmend in Zusammenhang mit einer nicht bedarfsgerechten Vitalstoffversorgung und Umweltbelastungen verstanden. Labor-Spezialuntersuchungen zeigen bei Erkrankungen oftmals krankheitstypische Abweichungen von der regelgerechten Vitalstoffversorgung.

#### Wehret den Anfängen

Viele Menschen leben aber auch in einem Zustand der „Halbgesundheit“, d.h. offensichtliche Krankheiten liegen nicht vor, wohl aber eine Unzahl unspezifischer Störungen wie beispielsweise Konzentrationschwäche, Schlafstörungen, Heißhungerattacken, Müdigkeit und Immunschwäche, um nur einige Beispiele zu nennen.

Rauchen, Alkoholkonsum, chronischer Stress, aber auch die Einnahme der Antibabypille erhöhen den Vitalstoffbedarf zusätzlich.

Die Grundlage für die Erhaltung unserer Gesundheit liegt also in der täglichen Versorgung mit Vitalstoffen. Da die gewöhnliche Nahrung diese kaum noch ausreichend zur Verfügung stellt oder unsere Eßgewohnheiten eine optimale Versorgung nicht gewährleistet, ist es sinnvoll, den Bedarf durch ein Multipräparat zu decken.

#### Die Grundversorgung mit Nährstoffen

**Deutlicher Mangel** (kann auch aufgrund biochemischer Eigenheiten trotz ausgewogener Ernährung auftreten, z.B. Polyurie) mit klinischen Symptomen und körperlichen Veränderungen.

Der häufigste Zustand ist der **subklinische Mangel** – gekennzeichnet durch Zellschwäche und Stoffwechselstörungen, Infektanfälligkeit und einen Zustand der Müdigkeit, Depression oder nachlassender Spannkraft, mangelnder Konzentrationsfähigkeit und Antriebsschwäche.

Durch die Zufuhr hochwertiger Nahrung und ausgewählter Nahrungsergänzungen erreicht man die 3. Phase, nämlich die **Deckung des tatsächlichen Bedarfs** und die Vermeidung von Mangelzuständen.

In dieser Phase wird dem Körper alles, was er an Mikronährstoffen benötigt, in einer optimalen Dosierung angeboten, so dass auch die „Speicher“ wieder aufgefüllt werden können und die Bedarfsdeckung auch in Zeiten von erhöhtem Nährstoffbedarf (Krankheit, Stress, Einwirkung ungünstiger Umweltfaktoren) gewährleistet ist.

Dem Bereich der **orthomolekularen Medizin** bleibt die Behandlung von Krankheiten mit Nährstoffen vorbehalten. Hier kommen Megadosierungen einzelner Nährstoffe unter ärztlicher Aufsicht zur gezielten Behandlung von Krankheiten zum Einsatz.

# MAXIMUM MAGNESIUM

Welche überragende Bedeutung Magnesium für unsere Gesundheit hat, drückt sich durch seine Aufgaben in unserem Körper aus. 60 % des körpereigenen Magnesiums befinden sich in den Knochen. Dort sorgt der Mineralstoff für eine erhöhte und gesunde Knochendichte und gilt – zusammen mit Kalzium – als beste Prävention und Therapie bei Osteoporose. Auch für die Zähne ist Magnesium von großer Bedeutung.

Weitere 30 % des Magnesiums befinden sich im Gewebe. Hier vor allem in der Muskulatur. Daher wird Magnesium besonders bei allen Arten von Verkrampfungen erfolgreich eingesetzt.

Für den Herzmuskel spielt Magnesium eine besonders wichtige Rolle. Magnesium wirkt

auch hier entkrampfend (Angina pectoris) und verhindert Ablagerungen an der Herzwand. Zudem gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass ein Magnesiummangel zu Herzrhythmusstörungen führen kann. Daher gilt Magnesium als DAS Mittel zur Prävention und Behandlung von Herzkrankheiten. Oft kann die Einnahme von Medikamenten wie Beta-Blockern durch eine Behandlung mit Magnesium deutlich gesenkt werden. Auch bei Bluthochdruck (vor allem Stress bedingtem) sollte immer an die Gabe/Einnahme von Magnesium gedacht werden, bevor Blutdruck senkende Medikamente eingenommen werden.

**Seine regulierenden und ausgleichenden Fähigkeiten machen Magnesium so wertvoll!**



# VERDAUUNGSENZYME SORGEN FÜR WOHLBEFINDEN!

Enzyme gehören in einem solch umfassenden Maße zum Leben, dass man seiner Gesundheit keinen besseren Dienst erweisen kann, als den Organismus ausreichend mit Verdauungsenzymen zu versorgen. Enzyme helfen bei der Aufspaltung und Verdauung der aufgenommenen Speisen. Ihre Aufgabe ist es, langkettige Moleküle (wie Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße) in einfachere Verbindungen aufzuspalten und diese so für den Stoffwechsel verwertbar zu machen.

Die Tatsache, dass unsere Nahrung enzymarm ist, dass all das gekochte, gebratene, gedünstete, durch Erhitzen haltbar

gemachte, konservierte und bestrahlte Essen keine Enzyme mehr enthält, die unsere Verdauung entlasten könnten, ist von großer Tragweite. Fehlen Nahrungsenzyme, muss der Körper diese vermehrt selbst produzieren. Speziell die Bauchspeicheldrüse leistet dann permanent immense Arbeit und gerät schnell in eine Überlastung.

Reicht die Zufuhr über die Nahrung und/oder die körpereigene Produktion nicht aus, können zudem wichtige Vitamine, Mineralien und andere Mikronährstoffe nicht optimal wirken, weil sie nur unzulänglich aufgenommen werden. Enzyme, die wir mit der Nahrung auf-

nehmen, entlasten die körpereigene Enzymproduktion wirksam. Wenn wir also enzymreiche Kost zu uns nehmen, wird unsere körpereigene Enzymproduktion nicht durch die Herstellung von Verdauungsenzymen überlastet, sondern hat freier werdende Kapazität, um all die anderen Enzyme zu bilden, die für die Erhaltung oder Wiederherstellung unserer Gesundheit notwendig sind.

**Nutzen Sie deshalb die heilsame Wirkung von Verdauungsenzymen, befreien Sie sich von Unwohlsein und Blähungen und entlasten Sie so Ihren gesamten Organismus!**

