

# DIE WUNDERBARE WIRKUNG DER MARIENDISTEL AUF LEBER UND IMMUNSYSTEM

Erkrankungen der Leber oder eine Schwächung der Leber sind für den menschlichen Organismus mit weit reichenden Folgen verbunden. Die Leber ist das zentrale Organ des Stoffwechsels – und zugleich die größte Drüse des Körpers. Sie produziert lebenswichtige Stoffe (z.B. Gerinnungsfaktoren), sie speichert und gibt bei Bedarf Nährstoffe ab (auch Glukose und

Vitamine) und sie produziert Gallenflüssigkeit zur Verdauung und Verstoffwechslung aller in den Körper aufgenommener Stoffe.

Die Leber selbst gilt als sehr widerstandsfähig. Kleinere und größere Schäden durch Gifte oder Entzündungen (Hepatitis) kann sie im Regelfalle gut ausgleichen und hat auch eine ungeheure Regenerationskraft. Da die Leber selbst keine Nerven besitzt, schmerzt sie auch bei starker Schädigung nicht. Allerdings zeigt sich eine überlastete Leber durch Leistungsabfall und Müdigkeit, Mediziner sprechen dann auch „vom Schmerz der Leber“. Blutuntersuchungen, Ultraschall oder MRT können Aufschluss über den Zustand der Leber geben.

Um die (Wiederherstellungs-) Kräfte der Leber optimal zu erhalten und so bis ins hohe Alter über einen leistungsfähigen

Stoffwechsel mit hoher Entgiftungskapazität verfügen zu können, muss auch die Leber gezielte Pflege erfahren. Hier bietet sich als wichtigster Phytonährstoff die Mariendistel (*Silybum marianum*) an.

Diese außergewöhnliche Heilpflanze hat eine klare pharmakologische Wirkung auf Leber und Stoffwechsel, die sie u.a. ihrem Inhaltsstoff Silymarin verdankt. Neben den seit über 2000 Jahren bekannten Wirkungen auf die Leber und Verdauung kommen durch neuere Forschungen auch weitere immunologische Wirkungen in den Fokus der Wissenschaft. Speziell die hemmende Wirkung auf Prostataumore wird – auch im Kontext mit Genistein und Grünem Tee – nach und nach in die ernährungsphysiologische Prävention und Behandlung dieser weit verbreiteten Krebsart Eingang finden müssen.

## MARIENDISTEL-EXTRAKT...

- ...schützt die Leberzellen
- ...regeneriert geschädigte Leberzellen
- ...wirkt als starkes Antioxidans im Lebergewebe
- ...bei Leberzirrhose
- ...unterdrückt das Wachstum von Prostataumoren
- ...wirkt Krebspräventiv
- ...unterbindet die Ausbreitung von Darmkrebszellen
- ...hat immunstimulierende Eigenschaften
- ...schützt vor LDL (Cholesterin) Oxidation
- ...unterdrückt ungünstige Stickstoffproduktion (nitrosativer Stress)
- ...hat antientzündliche Eigenschaften

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



## Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **WEIHRAUCH:**  
bei chronischen  
Entzündungen\_03

→ **MARIENDISTEL:**  
zur Unterstützung  
der Leber\_04



## BRAINFOOD: NÄHRSTOFFE FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

*Das Gehirn ist ein sehr aktives Organ mit einem besonders hohem Sauerstoff- und Energiebedarf. Es macht nur etwa 2% der Körpermasse aus, verbraucht aber etwa 20% des Sauerstoffs und mehr als 25% der Glukose. Da es nur äußerst geringe, arealabhängige Speicherkapazitäten für Energie besitzt, führt bereits ein kurzzeitiger Ausfall der Energieversorgung zu spezifischen Hirnschäden, wie beispielsweise bei einem Schlaganfall. Eine langfristige (chronische) Unterversorgung mit Nährstoffen hingegen führt zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Leistungsabfall bis hin zu ernsthaften Erkrankungen wie Demenz, Parkinson, ADS oder Depression.*

### „Brainfood“ belebt den Geist!

Aber nicht nur um den Energiebedarf des Gehirns zu decken müssen ausreichend Nährstoffe vorhanden sein. Eine ausgewogene Ernährung spielt grundsätzlich für die Leistungsfähigkeit und Gehirnfunktion eine enorme Rolle und so hat sich in den letzten Jahren vermehrt der Begriff „Bra-

infood“ (Gehirnnahrung) durchgesetzt. Brainfood ist eigentlich nichts anderes als eine ausgewogene und vollwertige Mischkost. Genügend Kohlenhydrate für die Energieversorgung des Gehirns, B-Vitamine für das Gedächtnis, Intelligenz und Konzentration, Pflanzenstoffe (wie Gotu-Kola, Rosmarin, Grüner Tee oder Ginkgo) zur

besseren Durchblutung und den Informationsfluss, Mineralstoffe für eine höhere Leistungsfähigkeit, Proteine (Aminosäuren) wie Glutamin oder Tyrosin für Stimmung, Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit. Optimalerweise sollte dieser „Powercocktail“ an Vitalstoffen bereits zum Frühstück aufgenommen >>Fortsetzung Seite 02 >>



>> Fortsetzung von Seite 01 >>

werden um den Bedarf des Gehirns zu decken und möglichst leistungsfähig und ausgeglichen in den Tag zu starten.

**Langfristig das volle Potential erhalten!**

Leider ist so eine vollwertige Mahlzeit oft nicht möglich und viele Menschen kennen das Phänomen, wie schnell die Laune sinken kann, wenn man nicht gut gefrühstückt hat und hungrig wird. Oft hilft es dann scheinbar, eine Kleinigkeit zu essen um den Energiebedarf kurzfristig wieder zu decken. Leider nehmen wir bei diesen „Zwischenmahlzeiten“ viel zu viel Zucker und minderwertige Kohlenhydrate (heute auch unter dem Begriff „hochglykämische Nahrungsmittel“ bekannt) zu uns und nicht die Stoffe, nach denen das Gehirn mit diesem Stimmungstief eigentlich verlangt: B-Vitamine und Aminosäuren. Kurzfristig ist es dem Gehirn egal, was es für „Energie“ bekommt. Langfristig fehlen aber entscheidende Stoffe um dauerhaft eine optimale Funktion zu erhalten, Nervenzellen aufzubauen, Neurotransmitter und Informationen richtig und schnell weiter zu geben und gleichzeitig gezielte Regeneration und Aufbauarbeiten zu betreiben.

Vor allem B-Vitamine werden täglich für eine optimale Leistungsfähigkeit des Gehirns benötigt. So wird beispielsweise Folsäure gezielt zur Synthese von DANN (also zur Zellerneuerung) eingesetzt.

Neben Konzentrationsstörungen sind Depressionen, Stimmungsschwankungen und Vergesslichkeit erste Anzeichen für eine unzureichende Bedarfsdeckung des Gehirns. Später können dann noch ernsthafte neurologische Ausfälle bis hin zu chronisch-degenerativen Erkrankungen die Folge sein.

**Bestimmte Nährstoffe sind für die Gehirnfunktion besonders wichtig**

**Antioxidantien**

Vitalstoffe, die die Zellzerstörung durch Freie Radikale abwehren können, heißen Antioxidantien. Gehirnzellen sind wegen ihrer hohen energetischen Aktivität besonders anfällig für solche Attacken. Je mehr Energie ein Körperorgan benötigt, desto

mehr Radikalen-Angriffen ist es ausgesetzt. Hinzu kommt, dass unser Gehirn zu mehr als 50% aus Fett besteht. Fette oxidieren leicht und sind besonders empfindlich für die Schädigung durch Freie Radikale. Vitamin C, OPC, Blaubeeren- und Rosmarin-Extrakt schützen das Gehirn vor schädlichen oxidativen Prozessen.

**Die B-Vitamine**

Alle Vitamine des B-Komplexes sind für die einwandfreie Funktion der Nervenzellen, zu denen die Gehirnzellen gehören, unabdingbar. Sie werden u.a. für die Herstellung der Neurotransmitter benötigt. Schon ein leichter Mangel dieser Vitamine kann zu kognitiven Problemen wie Gedächtnisverlust, Verwirrung, Depressionen und Schlafstörungen führen. Obwohl alle B-Vitamine wichtig für die Nervenzellen sind und im übrigen auch am besten in ihrer Gesamtheit wirken, ragen doch einzelne Mitglieder der Gruppe in ihrem Einfluss auf die Gehirnfunktion heraus. Das sind die Vitamine B1 (Thiamin), B3 (Niacin), B6 (Pyridoxin) und B12 (Cobalamin) sowie die zur „Familie“ zählende Folsäure und Cholin.

**Cholin und Inositol**

Gesunde Gehirnfunktionen hängen ganz stark mit der Verfügbarkeit von Neurotransmittern zusammen. Einer der wichtigsten dieser Botenstoffe, die die reibungslose Kommunikation der Nervenzellen untereinander erst ermöglichen, ist Acetylcholin. Cholin zusammen mit Inositol ist ein notwendiger Baustein für den Gedächtnis-Botenstoff Acetylcholin und regt die Produktion und Freisetzung dieses Neurotransmitters an. Cholin beeinflusst auch die Struktur der Gehirnzellenmembranen und erleichtert die Übertragung von Signalen von der Hülle zum Kern der Zelle. Dies hat einen starken Einfluss auf die Gesamtkomplexität des Gehirns.

**Phosphatidylserin**

Oder kurz PS ist ein Bestandteil des Lecithins und wird seit 1991 isoliert zur Verbesserung des Gedächtnisses angewendet. PS kommt in allen Zellmembranen vor und kann problemlos die Blut-Gehirn-Schranke durchdringen. Es gelangt innerhalb von Minuten nach der Aufnahme ins Gehirn.

**DMAE**

DMAE ist ein körpereigener Stoff, der in der Leber gebildet wird. Der Stoff gilt unter anderem als Baustein für ein Botenstoffsystem im Gehirn, das für die geistige Arbeit nötig ist. Eine Einnahme verbessert die Hirnleistung und Hirnfunktion wie Denken und Gedächtnis sowie Lernen und Konzentration.

**Phyto-Nutrienten**

Zu den gehirnfreundlichen Nahrungsergänzungen gehören auch zahlreiche Phytonutrienten. Hier ist an erster Stelle Ginkgo Biloba zu nennen und zwar hauptsächlich wegen seiner nachgewiesenen durchblutungsfördernden Wirkung. Ginseng wiederum tonisiert und belebt den Organismus und fördert dadurch die Gehirnfunktion, ähnlich wie Pflanzenextrakte aus der chinesischen Tradition wie Fo-Ti und Gotu-Kola. Besonders hervorzuheben ist auch die Wirkung der Blaubeere: die schützende und regenerierende Wirkung der Bilberry ist so erstaunlich, dass sie selbst motorische und kognitive Defekte rückgängig machen kann.

**DHA aus Omgea-3**

DHA (Docosahexaensäure) ist der mächtigste Wirkstoff in der Chemie des Gehirns überhaupt. Die Hälfte des Fettes in den Gehirnzellmembranen besteht aus DHA. Dadurch werden die Membranen geschmeidig gehalten, eine Voraussetzung für ihre Funktionsfähigkeit. Dies gilt auch für die Synapsen der Gehirnzellen.

**Nutzen Sie Ihr volles geistiges Potential!**

Für Menschen, die einen hohen Anspruch an Ihre Gedächtnisleistung haben und viel „intellektuell“ arbeiten, für Schüler oder Studenten im Prüfungsstress, für Lehrer oder Lehrende zur gezielten Konzentrationsförderung, bei starker geistiger Forderung im Büro, für „Leseratten“ und für alle anderen, die sich langfristig eine hohe Gehirnfunktion erhalten wollen, ist es sinnvoll, gezielt Nährstoffe zur Bedarfsdeckung ein zu nehmen. Damit wird die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns auf hohem Niveau gehalten und Sie betreiben aktive Prävention vor Gedächtnisstörungen und Erkrankungen des Gehirns.



# WEIHRAUCH BEI CHRONISCHEN ENTZÜNDUNGEN

Entzündungen werden in unserem Körper durch so genannte Entzündungsmediatoren oder Entzündungsvermittler unterhalten. Diese sogenannten Eikosanoide bildet der Körper selbst aus Arachidonsäure. Arachidonsäure könnte man als eine Art „Ursubstanz“ ansehen, die zur Unterhaltung eines Entzündungsprozesses notwendig ist. Arachidonsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure und gehört zu den Omega-6-Fettsäuren. Sie wird in geringen Mengen im Körper aus der essentiellen Linolsäure gebildet. Der weitaus größte Teil der Arachidonsäure wird mit der Nahrung aufgenommen. Enthalten ist Arachidonsäure ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft. Deshalb kennen viele Schmerzpatienten die Erfahrung, dass vegetarische Ernährung sich positiv auf die Entzündung auswirkt.

Neben falscher Ernährung sind die „Freien Radikale“ ein weiterer Faktor, der Entzündungen auslöst und fördert. Es wurde festgestellt, dass die so genannte Freien Radikale den Arachidonstoffwechsel erst so richtig in Schwung bringen. „Freie Radikale“ stehen deshalb weiterhin im Mittelpunkt der Forschung. Dabei geht es um die Frage, wie oxidativer Stress zur Entwicklung chronischer Krankheiten wie Herzkrankheiten, Krebs, Katarakten und neurodegenerativer Krankheiten wie Alzheimer beiträgt.

Auch der für alle Lebensvorgänge unentbehrliche Sauerstoff kann durch kleine Veränderungen seiner Atomhülle ein weiterer Verursacher für Entzündungen sein. Er löst Oxidationsprozesse im Körperfett aus, er macht es also praktisch ranzig und dadurch werden Körperzellen und Gewebe zerstört. Dieser so genannte radikale Sauerstoff kann Enzyme aktivieren, die Arachidonsäure zu Entzündungsstoffen umwandeln. Ziel der Forschung war es, Möglichkeiten zu finden, in den Umwandlungsprozess der Arachidonsäure einzugreifen und die Entstehung von Entzündungsstoffen nachhaltig zu verhindern. Hier bieten sich zwei Möglichkeiten an: Antioxidantien – Wirkstoffe, die Freie Radikale bekämpfen (wie z.B. Resveratrol) oder Substanzen, die in das Enzymsystem eingreifen und verhindern, dass Entzündungsvermittler (Mediatoren) hergestellt werden. Dazu gehören die Boswelliasäuren im Weihrauch.

**Weihrauch hemmt Entzündungsgeschehen**

Bei vielen Entzündungskrankheiten übernehmen Leukotriene eine Schlüsselfunktion. Diese Entzündungsstoffe werden von dem Enzym 5-Lipoxygenase gebildet und stabilisieren chronische Entzündungen. Ziel der Wissenschaft war es, eine Substanz zu finden, die in diesen Enzymstoff-

wechsel eingreift und die Bildung von Leukotrienen hemmt. In den Boswellia-Säuren des Weihrauchs wurde eine solche Substanz gefunden: Die 5-Lipoxygenase wandelt Arachidonsäure in die Entzündungsmediatoren Leukotriene um. Die Boswelliasäuren hemmen selektiv die 5-Lipoxygenase, das Schlüsselenzym im Entzündungsgeschehen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bestätigt, dass in Fällen chronischer Entzündungen, wie beispielsweise Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (Polyarthritis), Bronchitis, Asthma, einigen Hauterkrankungen aber auch bei den entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Chron und Colitis ulcerosa, nach Einnahme von Weihrauch (Boswellia serrata) ein deutlicher Rückgang der Krankheitssymptomatik eintrat.

**Üblicherweise werden in der pharmazeutischen Medizin Cortisonpräparate gegen Entzündungen eingesetzt. Cortison hat erhebliche Nebenwirkungen, besonders bei längerfristiger Einnahme. Es beeinflusst den Knochen- und Gelenkstoffwechsel negativ. Außerdem haben behandelte Patienten ein erhöhtes Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Weihrauch ist eine wirkungsvolle und nebenwirkungsarme Alternative zu Cortison.**