

# CHRONISCHER DARMPILZBEFALL – HÄUFIGE URSACHE FÜR MÜDIGKEIT UND IMMUNSCHWÄCHE

*Hefepilze gelten meist als ungeliebte, aber auch ungefährliche Mitbewohner im menschlichen Darm. Die meisten Arten sterben relativ schnell wieder ab, da die Immunabwehr des Menschen gelernt hat, schädliche Pilze zu identifizieren und zu zerstören.*

Eine Besiedelung des Dünndarms mit der Art Candida-Albicans ist weit verbreitet und bei intakter Immunabwehr auch keine allzu große Gefahr. Hefepilze werden im Darm normalerweise durch die natürliche Besiedelung mit Darmbakterien (Acidophilus u.a.) an ungebremsten Wachstum gehindert und in verträglicher Population gehalten. Durch den teilweise sorglosen Umgang mit hochwirksamen Antibiotika und den Verzicht auf einen nach der Antibiotika-Einnahme eigentlich obligatorischen Darmaufbau mit darmmilieu-freundlichen Bakterien hat sich die Situation allerdings deutlich verändert. Darpilze können in einem immungeschwächten Körper häufig jahrzehntelang wuchern und das Leben für die Betroffenen durch eine Vielzahl von Leiden stark beeinträchtigen. Dazu gehören ein geschwächtes Immunsystem, chronisches Müdigkeitssyndrom, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Darmentzündungen und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

Die Folgeerscheinungen einer Candida-Infektion sind deshalb so vielfältig, da durch eine bestehende Pilzinfektion unser gesamtes Immunsystem dauerhaft geschwächt wird. Alleine der Darm beinhaltet einen Großteil unseres Immunsystems und wenn dieser von Candida befallen ist, kann er natürlich nicht richtig arbeiten. Außerdem ist

## Symptome bei Candida-Befall

- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwäche
- Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Schwindelanfälle
- Beläge im Mund/Rachen
- Hauterscheinungen
- juckende Hautreaktionen
- Juckreiz im Analbereich
- Juckreiz im Vaginalbereich
- Völlegefühl
- Blähungen
- Aufstoßen
- Stuhlunregelmäßigkeiten
- Darmkrämpfe

unsere Abwehr generell ständig damit beschäftigt gegen eine vorliegende Candida-Infektion anzukämpfen, was enorm Energie und Leistungskraft kostet.

## Warnzeichen: Starkes Verlangen nach Süßem

Häufig ist das Essverhalten auffällig, wenn ein Candida-Befall vorliegt. Durch das ständige Abgreifen von Zucker und Kohlehydraten durch den Candida-Pilz fühlen sich die meisten Betroffenen ständig unterzuckert – mit allen dazu gehörenden Symptomen wie Schwäche, starker Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwächen. Gelegentlich treten auch Sehstörungen, Muskelzittern und eben – als vom Körper geforderte Lösung – Heißhunger auf Süßes bzw. leicht verwertbare Kohlehydrate, wie Weißbrot oder Nudeln, auf. Durch diese Ernährungsweise kommt es langfristig zu einer Gewichtszunahme, die sich jeder Art von Diät widersetzt.

## Caprylsäure schafft Abhilfe

Die Caprylsäure arbeitet effektiv gegen eine Candida-Infektion. Sie ist eine kurzkettige, gesättigte Fettsäure und normalerweise Bestandteil der natürlichen Darmflora. In höherer Dosierung eingesetzt zerstört sie den Hefepilz und sorgt für eine Normalisierung der Darmflora.

## Die Caprylsäure macht es uns einfach, ein schwerwichtiges gesundheitliches Problem in den Griff zu bekommen!



# Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **ENZYME:**  
Bei Blähbauch und Nahrungs-  
mittelunverträglichkeiten\_03

→ **CAPRYLSÄURE:**  
Candida-Befall wirksam  
natürlich bekämpfen\_04



## HOHE HOMOCYSTEINWERTE

### EIN RISIKOFAKTOR FÜR DEMENZ UND HERZINFARKT

*Jeder Mensch hat Homocystein im Blut. Es ist ein Abfallprodukt des natürlichen Eiweißstoffwechsels und entsteht bei der Verarbeitung der Aminosäure Methionin im Körper. Methionin ist Bestandteil vieler Nahrungsmittel, besonders von rotem Fleisch, Geflügel und Proteinen aus Milchprodukten. Für die Ausscheidung von Homocystein werden vor allem bestimmte B-Vitamine (B6, B12 und Folsäure) benötigt. Gefährlich wird es also, wenn dieser Prozess nicht richtig funktioniert und zu viel von diesem giftigen Stoffwechselprodukt im Körper ist. Dazu kommt es vor allem durch eine Unterversorgung mit B-Vitaminen, die mit steigendem Lebensalter oder aufgrund eines Gendefekts auftreten kann. Das Homocystein wird nicht mehr vollständig abgebaut, sein Gehalt im Blut steigt an, die Wände der Gefäße werden angegriffen, das Blut gerinnt leichter und es können sich Ablagerungen bilden, die den Blutfluss behindern. Zudem kann das Zellgift Homocystein die Hirnleistung schädigen und Demenz und Alzheimer auslösen.*

Denn unser Gehirn schrumpft mit zunehmenden Alter. Bei einer Demenz tritt dieser Effekt sogar deutlicher und schneller auf. Auch bei einem Teil der älteren Menschen mit leichten Wahrnehmungsstörungen (Mild Cognitive Impairment, MCI) – einer Vorstufe der Alzheimer-Krankheit – entwickelt sich der Hirnzerfall schneller als bei Gesunden. Bei vielen dieser Patienten wurde ein Vitamin-B-

Mangel festgestellt. Diese Erkenntnis und die Tatsache, dass hohe Homocysteinwerte, die als Risikofaktor für Demenz im Alter sowie für Durchblutungsstörungen und Depressionen gelten, durch die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure gesenkt werden können, waren der Grund für eine Studie. Bei dieser so genannten Oxford-Studie (Smith et al. 2010, Jplos) erhielten 271 Patienten, die

über 70 Jahre alt waren und bereits die ersten Symptome einer beginnenden MCI zeigten, entweder ein Placebo oder ein Kombinationspräparat mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure. Bei den Patienten, die den „Vitamin-Cocktail“ erhielten, wurde das Fortschreiten der Demenzsymptome im Gegensatz zur Placebo-Gruppe um erstaunliche 30% vermindert. Noch be- >>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 >>

eindruckender waren die Ergebnisse bei den Patienten, die zu Beginn der Studie einen erhöhten Homocysteinspiegel hatten: Hier wurde nicht nur der Homocysteinspiegel auf Nor-

bei Männern um 60% nach oben schnellen, bei Frauen sogar um 80%. Vor allem Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen sowie Menschen mit Gefäß-, Darm-, Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen sollten ihren Homocysteinwert bestimmen lassen. Das gilt auch für Raucher.

Speziell bei Älteren kann ein hoher Wert auch die Folge von Medikamenten sein: Wer z.B. regelmäßig ein Mittel zur Unterdrückung der Magensäureproduktion einnimmt, kann Vitamin B12 schlechter über die Magenschleimhaut aufnehmen. Ähnliche Gefahren drohen Asthma- oder Parkinson-Patienten, die Medikamente einnehmen müssen. Bei Ihnen kann die Vitaminversorgung gestört sein.

Doch gegen das Zuviel an Zellgift kann man mit einfachen Mitteln etwas tun. So können gesunde Menschen mit einer Ernährung aus tierischen Lebensmitteln, Fisch und Vollkornprodukten einen Mangel an den Vitaminen B6 und B12 vorbeugen. Folsäure steckt vor allem in Spinat, Tomaten, Gurken, Orangen, Vollkornbrot und Eiern. Bei Älteren und Patienten, deren Homocysteinwerte über 12 Mikromol/Liter liegen, könnte die Einnahme von Präparaten aus Folsäure, Vitamin B12 und B6 helfen – und zwar meist schon innerhalb von Tagen und Wochen.

#### Die B-Vitamine erfordern insgesamt eine stärkere Beachtung in der Prävention und Therapie der Demenz

Denn die Behandlung der Alzheimer-Disease (AD) ist ein ungelöstes Problem. Die Forschung zu Wirkstoffen gegen die Amyloidbildung (die Bildung von faserigen Proteinablagerungen an den Membranen im Gehirn) und deren Folgen hat bisher keine Fortschritte gebracht. Daher wird aktuell wieder verstärkt auf Prävention gesetzt.

Es mehren sich die Hinweise, dass ein Thiaminmangel (Vitamin B1) und die Störung thiaminabhängiger Stoffwechselprozesse beim Auftreten der Alzheimer vorliegt. Unterstützt wird die ursächliche Rolle durch die bei Tieren und Menschen bei Thiaminmangel auftre-

tenden Gedächtnisdefizite und strukturellen Veränderungen im Gehirn. Die patho-physiologischen Veränderungen durch Thiaminmangel haben Gemeinsamkeiten mit den Veränderungen bei Alzheimer.

Die bisher dazu mit Thiamin (Vitamin B1) bei Alzheimer durchgeführten Pilotstudien haben die Möglichkeit der positiven Beeinflussung kognitiver Leistungen gezeigt. Die ausreichende Versorgung mit Vitamin B1 ist daher eine aussichtsreiche präventive und therapeutische Option bei Alzheimer.

#### Wissenswertes über B-Vitamine

Die Vitamine der B-Familie sind essentiell für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Sie sind entscheidend für alle Phasen und Formen der Energieproduktion in unserem Stoffwechsel. Jede einzelne Zelle ist vom Vorhandensein ausreichender B-Vitamine abhängig.

Die Wirkungen aller B-Vitamine überschneiden sich, ergänzen sich und sind miteinander verwoben. Dennoch hat jedes B-Vitamin spezielle Aufgaben im Körper zu bewältigen, die es charakterisiert und von den anderen unterscheidet.

Erschöpfung, Schwäche und Vitalitätsverlust sind sehr häufig auf einen Mangel an B-Vitaminen zurückzuführen. Jeder 2. Mensch ab 40 Jahren hat zu wenig B-Vitamine in den Zellen seines Körpers, auch wenn im Blut normale Werte gemessen werden. Langjährige Therapie-Erfahrungen zeigen, dass Schwächestände als Folge eines B-Vitamin-Mangels schnell behoben werden können.

Akute Zufuhrmängel treten häufig auf und lassen uns an entsprechenden Tagen beispielsweise energielos, erschöpft und anfällig für Infektionen werden.

Besteht ein Zufuhrmangel über einen längeren Zeitraum, dann manifestieren sich auch die Beschwerdebilder, die mit einem Vitamin B-Mangel einhergehen. Chronische Erschöpfungssymptome oder Depressionen, aber auch erhöhte Homocystein-Werte, Anämien, Arteriosklerose und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer treten auf.

#### Weitere Ursachen eines erhöhten Homocysteinspiegels

- Im Alter lässt die Nierenfunktion nach und der Homocysteinspiegel steigt natürlicherweise an (um etwa 10% alle 10 Jahre);
- bei methioninreicher Kost (z.B. Eier, Fisch, Innereien, Parantüsse, Mais) fällt vermehrt Homocystein an;
- zahlreiche Medikamente beeinflussen den Methioninstoffwechsel und „verbrauchen“ die B-Vitamine und Folsäure, sodass diese nicht mehr ausreichend ihre Aufgaben erfüllen können. Dazu gehören Antibiotika, Antiepileptika, die Pille, Rheumamittel und Schleimlöser;
- auch bestimmte Krankheiten erhöhen den Gesamtbedarf an Vitamin B und Folsäure, so z.B. Diabetes, Krebs, Leberkrankheiten oder Nervenkrankungen (Neuropathien);
- bei Nierenschwäche wird das Homocystein nicht mehr ausreichend abgebaut und ausgeschieden;
- selten liegt eine angeborene Erkrankung des Aminosäurestoffwechsels zugrunde, bei der der Stoffwechselweg selbst gestört ist.

malwert gesenkt, sondern der Hirnschwund sogar um beachtliche 53 Prozent verringert. Ein sensationelles Ergebnis im Kampf gegen Demenz und Alzheimer.

In der VITACOG-Studie konnte bei 168 älteren Personen mit milder kognitiver Beeinträchtigung (Alter: über 70) durch die Supplementierung von Vitamin B12, Folsäure und Vitamin B6 über einen Zeitraum von 24 Monaten gegenüber der Placebogruppe das Fortschreiten der Hirnatrophie und Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit signifikant verringert bzw. verlangsamt werden.

Als unbedenklich gelten Homocysteinwerte unter 10 Mikromol pro Liter im Blutplasma. Schon eine Erhöhung um nur 5 Mikromol/Liter lässt das Risiko für Gefäßerkrankungen

## VERDAUUNGSENZYME: DIE SCHNELLE HILFE BEI NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

Nicht nur für unsere Verdauung sind Enzyme im Einsatz, jede Zelle unseres Körpers ist auf Enzymarbeit angewiesen. Nur zeigen sich bei Verdauungsproblemen schnelle und eindeutige Symptome wie: Völlegefühl, Aufstoßen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Verdauungsprobleme können allerdings weit reichende Folgen für den gesamten Organismus haben. Wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien werden unter Umständen nicht richtig verstoffwechselt, zum anderen können unverdaute Nahrungspartikel über den Darm in den Blutstrom gelangen und als „Giftstoffe“ den Körper belasten. Denn: schlecht verdautes Eiweiß fault, Fett wird ranzig und Kohlehydrate gären (fermentieren) in unserem Körper. Durch unvollständige Verdauungsprozesse kommt uns Energie abhanden und wir verlieren die Fähigkeit natürlich auftretende Fehlfunktionen oder Störungen zu beheben.

#### Unzertrennlich: Enzym & Co-Enzym

Denn: Unser Körper ist großartig organisiert, jede Zelle bemüht sich um ein Gleichgewicht der Stoffe und Prozesse, um unsere Gesundheit zu erhalten. Dabei werden alle lebensnotwendigen Vorgänge von Enzymen gesteuert: Verdauung und Stoffwechsel, Verbrennung und Herstellung von Energie, die Versorgung von Gehirn und Nerven, auch Zeugung und Schwangerschaft.

Alle Enzyme bestehen aus 2 Teilen: dem großen Proteinmolekül (Apo-Enzym), das Zehntausende von Atomen enthält, und dem kleineren Coenzym, das meist ein Vitamin oder Mineral ist. Ohne das Coenzym kann das Apo-Enzym seine Funktion nicht erfüllen, beide bilden zusammen eine wirksame Einheit. Das Material für die Coenzyme müssen wir unbedingt mit der Nahrung aufnehmen, sonst gerät der Enzymhaushalt aus dem Gleichgewicht und wir werden krank. Bei jedem auf Dauer gestörten Enzymhaushalt entsteht eine Erkrankung.

#### Nährstoffmangel führt zu Enzym-Defizit

Wenn die Enzymversorgung im Körper optimal ist hat das viele Vorteile, neuere Theorien besagen sogar, dass die Menschen länger und

gesünder leben können. Dr. Harold Rosenberg, ein amerikanischer Vitamin- und Enzymforscher, hat genau erklärt, wozu falsche Ernährung führt:

**„Eine Zelle, die mangelhaft ernährt wird (vitaminarm), wird vermutlich zunächst viele Enzyme ohne das dazugehörige Coenzym haben. Vielleicht werden noch für lange Zeit genug funktionierende Enzyme die Zelle aktiv erhalten. Aber diese Zelle wird ihre Aufgaben in immer langsameren Schritten erfüllen, so lange, bis sie ihre nötige Kraftnahrung wieder bekommt – oder bis sie schließlich stirbt.“**

Das erklärt auch, warum sich ein Vitamin- oder auch Mineralmangel nicht kurzfristig auswirkt. Nach einigen Wochen oder Monaten chronischer Unterversorgung zeigen sich langsam Mangelerscheinungen. Die Zellen können ihre Arbeit nur mit halber Leistung erbringen und im schlimmsten Fall sterben sie eines Tages ab. Dann werden bestimmte Gewebe und Organe zunehmend krank. Man sieht es auch am äußeren Erscheinungsbild: Die Haut wird faltig, das Haar dünn und grau. Drüsen, Nerven und Muskeln, der ganze Körper wird schwächer. Denn es sind die Enzyme, die stets „aus alt neu machen!“

#### „Echte“ Verdauung für mehr Vitalität!

Die Einnahme von Verdauungsenzymen kann also nicht nur Verdauungsbeschwerden beheben sondern auch umfassend auf unsere Gesundheit wirken.

Enzyme, die beim Abbau oder bei der Zerlegung von organischem Material im Magen-Darm-Trakt beteiligt sind, nennt man Verdauungsenzyme. Wenn diese Enzymarbeit an anderer Stelle – also in der Zelle, in den Organen oder im Blut – stattfindet, nennt man sie Stoffwechsellzyme oder metabolische Enzyme. Je mehr Energie wir für die Verdauung benötigen, desto weniger Energie haben wir für die systemischen Stoffwechselvorgänge, die metabolischen Aufgaben, zur Verfügung. Da die meisten Lebensmittel, die wir essen, entweder gekocht oder verarbeitet sind und da nur rohe Lebensmittel genügend Enzyme enthalten, die jeweiligen Mahlzeiten zu verdauen, muss unser Körper die Mehrheit der erforderlichen Enzyme selbst produzieren. Es sei denn, wir führen ihm Verdauungsenzyme zu und erleichtern ihm damit die Arbeit. So werden auch an anderer Stelle Kapazitäten frei und es steht mehr Energie zur Verfügung. Das kommt unserer Gesundheit zugute!