

PYGEUM & SÄGEPALMEN-EXTRAKT: NATÜRLICHE ABHILFE BEI DER GUTARTIGEN PROSTATAVERGRÖSSERUNG

Es ist wie immer im Leben: Über körperliche Vorgänge macht man sich keine Gedanken, solange sie einwandfrei funktionieren. Treten aber Probleme auf, wird einem bewusst, wie selbstverständlich manche Dinge hingenommen werden. So eine Sache ist es mit dem Wasserlassen beim Mann: man macht sich nie Gedanken darüber und dann auf einmal geht es nicht mehr richtig! Meist steckt eine gutartige Prostatavergrößerung dahinter. Prostatabeschwerden sind für viele Männer extrem unangenehm, da sie sich in der Lebensqualität stark eingeschränkt fühlen. Positiv ist, dass es wirkungsvolle Extrakte aus Pflanzen gibt, die die Symptomatik einer Prostatavergrößerung deutlich erleichtern können.

Symptome

Eine gutartige Prostatahyperplasie („Benigne Prostatahyperplasie“ = BPH) ist ein typisches und chronisches Altersleiden der Männer. Etwa 50% der Männer über 50 und 80% der Männer über 80 sind betroffen. Die Häufigkeit und die Beschwerden nehmen mit steigendem Alter zu. Zu den möglichen Symptomen gehören:

- Harndrang
- Verzögerung bei Beginn der Harnentleerung
- Pressen zur Ingangsetzung des Harnflusses
- Ein stockender, unterbrochener Harnstrahl Schmerzen und Brennen während des Wasserlassens
- Gefühl einer unvollständig entleerten Blase
- Nachtröpfeln, Überlauf- oder Drang-Inkontinenz
- Häufige Harnentleerung bei Tag und bei Nacht

Was ist eine gutartige Prostatavergrößerung?

Die Vorsteherdrüse (Prostata) ist eine kleine, etwa Kastanien große Drüse, welche die Harnröhre beim Mann wie ein Ring umschließt. Wenn das Drüsengewebe in der um die Harnröhre liegenden Zone der Prostata gutartig wächst und sich die Prostata somit weiter vergrößert, liegt eine benigne Prostatahyperplasie (BPH) vor. Dabei übt das wuchernde Gewebe zunehmend Druck auf die Harnröhre aus, was deren Verengung und somit Probleme beim Wasserlassen verursacht.

Bei der krankhaften Vergrößerung der Prostata spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Im normalen Alterungsprozess des Mannes finden viele spezifische Veränderungen im Hormonhaushalt statt. Laufen diese Veränderungen nicht in einem harmonischen Gleichgewicht ab, so kann es zu einer Stoffwechselstörung kommen, die die Zunahme eines bestimmten männlichen Hormons, Dihydrotestosteron, in der Prostata auslöst. Man nimmt an, dass dieses Hormon für die exzessive Vermehrung der Prostatazellen, die zu einer Vergrößerung der Drüse führen, verantwortlich ist.

Ein anderes Hormon, das Prolactin, das mit zunehmendem Alter des Mannes verstärkt in der Prostata produziert wird, begünstigt ebenfalls die Bildung von Dihydrotestosteron. Der Prolactin Spiegel in der Prostata erhöht sich durch Alkoholkonsum, aber auch durch Stress.

Pflanzliche Hilfe

Durch eine konsequente Therapie kann das Fortschreiten der BPH verlangsamt oder sogar gestoppt werden. Besonders 3 Wirkstoffe haben sich bei einer gutartigen Prostatavergrößerung bewährt: die Sägepalmenbeere, die Rinde des Pygeum-Baums und die Kürbiskernsamen.

Das Öl der Sägepalmenbeeren, vielmehr die darin enthaltenen Phytosterole, hemmen die Bildung des Hormons Dihydrotestosteron. Dies führt langfristig dazu, dass das unkontrollierte Wachstum der Prostata gestoppt wird. Beschwerden, wie häufiger Harndrang, ein abgeschwächter

Harnstrahl und das Nachträufeln werden gelindert. Extrakte aus der **Rinde des afrikanischen Pflaumenbaums (Pygeum africanum)** wirken in ähnlicher Weise. Das Harz dieses Baumes enthält ebenfalls Phytosterole, insbesondere Beta-Sitosterole, die zwei Enzyme hemmen können. Zum einen die 5-alpha-Reduktase (Umwandlung von Testosteron zu Dihydrotestosteron = DHT) und die Aromatase (Umwandlung zu Estradiol). Sowohl DHT und Estradiol stimulieren das Wachstum der Prostata.

Auch **Kürbiskernsamen** zeigen sich traditionell hilfreich bei Harnbeschwerden im Rahmen einer BPH sowie Reizblase. Im Zuge der Ausbildung der BPH kommt es zu Veränderungen und Fehlfunktionen im Hormonhaushalt. Auch Kürbiskernsamen hemmen die daran beteiligten Enzyme und wirken so einer durch Testosteron vermittelten Stimulation des Prostatawachstums entgegen. Beschwerden, wie verzögertes und häufiges Wasserlassen, Restharngefühl, abgeschwächter Harnstrahl oder Harninkontinenz werden gebessert. Zudem wird die Blasenmuskulatur gestärkt, der Blasen-tonus reguliert und die Austreibungskraft gesteigert.

Fazit

Mit der Einnahme einer standardisierten Mischung dieser Pflanzenextrakte können Männer, die an einer gutartigen Vergrößerung der Prostata leiden, deutliche Erleichterung erfahren. Zur nachhaltigen Verbesserung des persönlichen Lebensgefühls!

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

UBIQUINOL
Mehr Energie und
Leistungskraft _03

PROSTATAVERGRÖSSERUNG
Pygeum &
Sägepalmen-Extrakt _04



AKTIV GEGEN HUSTEN UND VERSCHLEIMUNG

Die Stärkung der Bronchien und Rachenschleimhäute mit Sulforaphan

Das Immunsystem ist unser Verbündeter im Kampf gegen Viren, Bakterien, Pilze und Umweltgifte. Es wird – im besten Falle schnell und effizient – tätig, wenn „Eindringlinge“ in unseren Organismus gelangt sind und dort die Aufmerksamkeit unserer T-Zellen (Wächterzellen) erregen. Damit diese Eindringlinge in unseren Körper gelangen konnten, mussten sie allerdings unsere natürlichen Schutzfunktionen überwinden.

Zu den natürlichen Schutzfunktionen des Körpers zählen in erster Linie Haut, Schleim und Speichel, aber auch Reaktionen wie Husten und Niesen sollen Staub, Erreger und Schmutz aus dem Körper befördern. Die Haut ist im Regelfall leicht sauer und bietet so ein Milieu, das Keimen wenig Überlebensraum bietet. Speichel enthält Enzyme, die Bakterien direkt zerstören und die Magensäure soll Bakterien, die durch Nahrung aufgenommen werden, vernichten. Gerade im Wechsel der Jahreszeiten, in dem Infekte des HNO-Bereiches (Husten, Schnupfen, grippe Infekte bis hin zur Lungenentzündung) häufig vorkommen, kann die ge-

zielte Stärkung der natürlichen Barrierefunktion des Körpers das Immunsystem entscheidend entlasten, da weniger Keime eindringen.

Die orthomolekularen Nährstoffe zum Erhalt gesunder Schleimhäute sind weitestgehend bekannt und in sinnvoll dosierten Grundversorgungspräparaten ausreichend enthalten. Die wichtigsten – Vitamin A, C, D, E, L-Glutamin sowie Zink und Selen – sollten natürlich gerade zu Beginn der Heizperiode extra Berücksichtigung finden. Was aber können Menschen tun, die durch eine Schwäche der Lunge (durchlaufene Lungenentzündung, COPD (chro-

nisch-obstruktive Lungenerkrankung), als (ex-)Raucher, Asthmatiker oder Allergiker bereits geschwächt oder anderweitig vorbelastet sind? Was können Menschen tun, die aufgrund einer immunologischen Schwäche Infekte tunlichst vermeiden sollten?

Die Lunge hat direkten Kontakt zur Außenwelt

Wie Magen und Darm direkt den Stoffaustausch mit der Außenwelt bewältigen, so muss auch die Lunge in direkten Kontakt mit der Außenwelt treten, und den Stoffaustausch durch Ein- und Ausatmen bewerkstelligen. Da nicht nur reine „Luft“ in die Lunge strömt sondern immer auch feste Stoffe wie Viren, Bakterien, Pollen, Staub und andere kleinste Festteilchen, die sich z.B. durch Luftverschmutzung in der Atemluft befinden, benötigt die Lunge entsprechende Mechanismen, um nicht binnen kurzer Zeit zu verschmutzen. Der Körper regelt diese Aufgabe über >>

die auf der Innenseite der Atemwege liegende Bronchialschleimhaut, die ihrerseits mit schleimproduzierenden Becherzellen und mit für den Abtransport von Schleim und darin gefangenen Fremdstoffen zuständigen Flimmerhärchen ausgestattet ist. Die Flimmerhärchen transportieren den Schleim mit Anhang in Richtung Luftröhre, von da aus geht es via Schlucken in die Speiseröhre und wird dann von der Magensäure verdaut. Die Bronchialschleimhaut ist eng mit dem Immunsystem vernetzt und entdeckt eindringende Erreger meist sehr schnell. Ist die Schleimhaut geschädigt oder überlastet kommt es bei eindringenden Fremdstoffen rasch zu einer Entzündung, bei eindringenden Keimen eben zur mangelhaften Abwehr und Gefahr der Infektion des gesamten Organismus.

Ein Ansatz, neben den oben genannten klassischen Möglichkeiten zur Stärkung aller Schleimhäute im Körper, ist es nun, die Lunge, genauer die Schleimhäute der Bronchien, mit mehr antioxidativer Kapazität auszustatten, um sie so resistenter gegen eindringende Fremdstoffe zu machen. Die Zufuhr schlagkräftiger Antioxidantien wie Alpha-Liponsäure und L-Glutathion hat hier großen Nutzen gezeigt, ein wirklicher Durchbruch gelang aber erst mit dem natürlichen Wirkstoff Sulforaphan aus Brokkolisprossen.

Brokkoli steht seit Jahren im Fokus der Wissenschaft bei einer Vielzahl chronischer oder akuter, häufig lebensbedrohender Erkrankungen.

Speziell in den letzten 10 Jahren gab es hier eine wahre Wissensexplosion, angeführt von der Johns Hopkins Universität, in Person von Prof. Paul Talalay. Prof. Talalay verdanken wir die Erkenntnis, wie der Wirkstoff im Brokkoli, das Sulforaphan, wirkt.

Sulforaphan regeneriert u. a. geschädigte Zellen und führt sie wieder einer normalen Funktion, oder, bei entarteten Zellen, ihrem geordneten Untergang zu.

Des Weiteren führt die Zufuhr zu einer raschen Erhöhung schützender körpereigener Enzyme – u. a. der so genannten Glutathion-s-transferasen und speziellen Oxidoreduktasen.

Eine Untersuchung zu den konkreten Veränderungen an diesen Enzymen im Nasensekret der Probanden ergab folgendes Ergebnis: Die Werte dieser schleimhautschützenden Enzyme sind 3 Tage nach Beginn einer Einnahme von 100 Gramm frischer Brokkolisprossen um 101% (Glutathion-s-transferase) bzw. knapp 200% (Oxidoreduktase) höher als vor Beginn der Einnahme (Prof. A. Riedl, David Geffen School of Medicine, Clinical Immunology & Allergy). Die schnelle Stärkung der Schleimhäute in Mund, Nase, Rachen, Bronchien und Lunge ist ein wesentlicher Schritt, um die Barrierefunktion des Körpers zu erhalten und zu stärken. Intakte Schleimhäute sind unverzichtbarer Bestandteil des Immunsystems.

Nur gesunde Schleimhäute können ihren Aufgaben nachkommen und das Immunsystem so entlasten, Entzündungen vermeiden und Giftstoffe aussondern.

Natürlich beschränken wir die Wirkung des Sulforaphans nicht auf die Vorbeugung und Behandlung von Atemwegserkrankungen. Die vorliegenden Studien zu Sulforaphan sind auf so vielen Gebieten überzeugend. Der praktischen Anwendung steht nichts im Wege. Die schon von Generation zu Generation weitergegebene Empfehlung „Iss Deinen Brokkoli“ findet endlich wissenschaftliche Bestätigung (wenn auch angemerkt sei, dass der Sulforaphan-Gehalt in gekochtem Brokkoli sehr gering ist –

nur Brokkolisprossen enthalten die Mengen, die heute in Prävention und Behandlung benötigt werden).

Das zugrundeliegende Prinzip der Aktivierung körpereigener Antioxidansmechanismen bei gleichzeitiger Anregung der Phase II Entgiftungsfunktion ist für den Körper immer ein Gewinn. Dadurch erklärt sich auch, dass bei so unglaublich vielen chronisch-degenerativen Erkrankungen Sulforaphan aus Brokkoli helfen kann. Aus April 2015 stammt die Meldung, dass die Einnahme von Brokkolisprossen sehr schnell in den Mundschleimhäuten durch erhöhte Werte von Glutathion-s-transferasen und anderen Enzymen nachweisbar ist. Ein hoher Wert an diesen Enzymen gilt als Schutz vor Angriffen und möglicher Entartung. So soll gerade

Brokkoli steht seit Jahren im Fokus der Wissenschaft bei einer Vielzahl chronischer oder akuter, häufig lebensbedrohender Erkrankungen.

bei Krebsen im Hals-Rachen-Bereich, der Behandlungserfolg gesteigert und die Rezidiv-Rate gesenkt werden. Diese aktuellen Untersuchungen bestätigen die oben aufgeführten Erkenntnisse.

Nicht jeder verträgt Brokkoli. Und wie erwähnt sind es gerade die Brokkolisprossen, die einen nennenswerten Gehalt an Sulforaphan haben. Übliche Dosierungen sind i.d.R. 30 mg Sulforaphan pro Tag zur Behandlung von gesundheitlichen Störungen. Als Nahrungsergänzung zur Vorsorge kommen auch kleine Dosen in Betracht (5–10mg/Tag).

Wenn Brokkoli nicht oder nur schlecht vertragen wird, hilft meist die gleichzeitige Einnahme eines Enzympräparates mit ausreichend Alpha-Galaktosidase, um die Aufspaltung angenehm zu ermöglichen.

Aktuell werden allein bei PubMed 1.261 Studien zum Thema Sulforaphan gelistet. Um das breite Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten aufzuzeigen, folgt eine kleine Auswahl aktueller Untersuchungen mit z. T. spektakulären, aber in jedem Fall Mut machenden Ergebnissen:

Sulforaphan

- zeigt heilende Wirkung bei Gefäßentzündungen
- fördert den Zelluntergang von Blasenkrebszellen
- hat neuroprotektive Wirkung bei Alzheimer ähnlichen Schädigungen
- unterstützt die Behandlung bei Erkrankungen des autistischen Formenkreises
- verbessert die mitochondriale Funktion
- verringert die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung
- verbessert die Wirkung spezieller Chemotherapeutika auf Prostatakrebs-Stammzellen
- Schutz von Lebergewebe vor Vergiftung (Alkohol, Umweltgifte)
- Schutz vor Thrombozytenaggregation (Verklumpung der Blutplättchen)

Jeder einzelne der genannten Punkte ist es sicherlich Wert, einen eigenen Bericht anzufertigen. Diese Information soll helfen, die Bandbreite von Sulforaphan besser einschätzen zu können, um es vielleicht auch bei ganz anderen Themen als „Erkältung“ zu berücksichtigen. Das zugrundeliegende Prinzip als körpereigenes Antioxidans, als Aktivator der Phase-II der Leberentgiftung und als wichtiger Faktor für gezielte Genexpression macht diese Vielfalt möglich.

STÄRKEN SIE SICH MIT UBIQUINOL!

Coenzym Q10 ist ein lebenswichtiges Element für unsere Zellen, es ist für die Energiegewinnung und Sauerstoffversorgung einer JEDEN einzelnen Körperzelle zuständig. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen, wobei die aktivsten Körperzellen (Herz, Leber, Muskulatur, Nieren, Bauchspeicheldrüse) die höchste Konzentration an Mitochondrien aufweisen und somit einen höheren Bedarf an Q10 haben.

Mit zunehmenden Alter hat unser Körper allerdings mehr und mehr Mühe, die erforderlichen Mengen an vollwertigem Q10 selbst zu synthetisieren. Die Biosynthese eines 50-Jährigen beträgt 75% im Vergleich zu einem 20-Jährigen, bei einem 65-Jährigen sind es nur noch 50%. Dies macht sich in der Folge in einer fortschreitenden Zellalterung und damit im Alterungsprozess allgemein bemerkbar. Auch die falsche Ernährung (z.B. ein hoher Verbrauch an industriell verarbeiteten Lebensmitteln) oder die regelmäßige Einnahme von Medikamenten insbesondere von Blutdruck sen-

kenden Mitteln (z.B. Beta-Blocker) oder Statinen, die den Cholesterinspiegel kontrollieren, können die eigene Q10-Produktion mehr oder weniger stark hemmen.

Krankheiten, die häufig mit Q10-Mangel einhergehen:

Der Q10-Spiegel des Gesunden liegt normalerweise zwischen 0,6 und 1,2 mg/l. Das heißt keineswegs, dass dies der optimale Wert ist. Denn bei einigen Erkrankungen und Störungen können höhere Spiegel die Krankheit positiv beeinflussen. Gerade bei diesen Erkrankungen liegen fatalerweise aber oft besonders niedrige Spiegel vor.

Im Einzelnen sind dies:

- Koronare Herzkrankheit, Angina pectoris
- Herzschwäche (je höher das Stadium, desto ausgeprägter der Mangel)
- Chron. Erschöpfung (Burnout-Syndrom, Chronic Fatigue Syndrom)
- Chron. Lungenerkrankungen (Asthma, chron. Obstruktive Bronchitis)

- Übergewicht (Adipositas)
- Diabetes mellitus Typ 2 (besonders bei Polyneuropathie)
- Lebererkrankungen mit eingeschränkter Syntheseleistung
- Morbus Parkinson (je schwerer, desto weniger Q10)
- Tinnitus (hier finden sich manchmal besonders niedrige Q10-Spiegel)
- Krebs
- Hypercholesterinämie (wenn mit Statinen therapiert wird).

Mit Ubiquinol wird die Energieproduktion angekurbelt und unsere Leistungskraft gesteigert. Das ist in besonders stressigen Zeiten von Vorteil, aber auch chronisch kranke Menschen und Menschen ab 60 können enorm von Q10 profitieren.

Ubiquinol hat sowohl unmittelbaren als auch nachhaltigen Einfluss auf unsere Gesundheit.