



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ WEIHRAUCH:
Gegen chronische
Entzündungen_03

→ WECHSELJAHRE?
Hitzefrei mit natürlichen
Pflanzenextrakten_04



WECHSELJAHRE – HITZEFREI MIT NATÜRLICHEN PFLANZENEXTRAKTEN

Für viele Frauen sind die „Wechseljahre“ leidvolle Jahre. Sie leiden z. B. unter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Schlaflosigkeit. Viele Betroffene sind auch in ihrer Leistungsbereitschaft eingeschränkt. Hier sind Naturstoffe gefragt, die dabei helfen können den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, denn viele Frauen sind der klassischen Hormontherapie gegenüber skeptisch eingestellt.

Sogenannte „Pflanzenhormone“ können eine positive Wirkung auf die Hormonturbulenzen, die während der Wechseljahre stattfinden, ausüben. Denn sie stellen nicht eine Hormonsubstitution, also einen Hormonersatz, dar, sondern bewirken eine Hormonmodulation. Bei pflanzlichen Hormonen handelt es sich um schwach wirkende Östrogene, deren Wirkung deutlich weniger stark ausgeprägt ist als die körpereigenen Östrogene. Sie besetzen jedoch die gleichen Hormonrezeptoren. Bei einem Östrogenmangel wirken sie daher vergleichbar wie schwache Hormonersatzpräparate, die an den Rezeptoren (den Andockstellen der Zellen) ihre östrogenartige Wirkung entfalten. Bei übermäßig hohen Östrogenspiegeln wirken Pflanzenhormone dagegen wie Hormonblocker, die die Östrogenrezeptoren besetzt halten, so dass die wesentlich stärkeren körpereigenen Östrogene ihre Wirkung nicht entfalten können.

Pflanzenextrakte, die den Hormonhaushalt regulieren

So gelten beispielsweise die im Leinsamenextrakt vorkommenden Lignane als natürliche „Pflanzenhormone“, die bei den typischen Begleiterscheinungen des „Wechsels“ für Linderung sorgen können. Untersuchungen haben gezeigt, dass Hitzewallungen, Schweißausbrüche und andere Beschwerden durch den Leinsamenextrakt verbessert werden können. Auch die Yamswurzel ist ein traditionelles Naturheilmittel in der Frauenheilkunde. Der dort vorhandene Wirkstoff Diosgenin gilt ebenfalls als Pflanzenhormon, welcher einen positiven Einfluss auf die Hormonmangel bedingten Zustände ausüben kann.

Borretschsamenöl für Haut und Nerven

Von besonderem Vorteil ist das Borretschsamenöl, welches das „Nervenkostüm“ unterstützen und vor allem die Hautbeschaffenheit

verbessern kann. Erfahrungen zeigen, dass die in diesem wertvollen Samenöl enthaltenen Fettsäuren zur Hautglättung beitragen können. Fältchen kann damit auf natürliche Weise zu Leibe gerückt werden. Und das ganz ohne die heutzutage üblichen chirurgischen Eingriffe.

B-Vitamine gegen Spannungszustände

Auch B-Vitamine sind während dieser Lebensphase von Bedeutung, denn sie „dirigieren“ die Nervenzellen, liefern „Power“ und sorgen, zusammen mit Vitamin C, für gute Stimmung. Des Weiteren ist z. B. Vitamin B6 auch am Hormonstoffwechsel mitbeteiligt.

Bleiben Sie gelassen

Nach dieser Maxime sollten wir Frauen versuchen, unser Leben in dieser „wechselhaften“ Zeit zu meistern. Die Einnahme von natürlichen Wirkstoffen aus altbewährten Heilpflanzen kann dabei eine wesentliche Hilfe sein.

DAS GEHIRN OPTIMAL UNTERSTÜTZEN: WAS SIE SCHNELLER DENKEN LÄSST!

Zweifellos ist unser Gehirn das komplizierteste und zugleich geheimnisvollste Körperorgan. Es arbeitet ohne Unterlass, koordiniert die Aktivität aller Nerven im Organismus, verarbeitet alle Sinnesimpulse, die unseren Körper erreichen, ist der Sitz unseres Bewusstseins, unserer Intelligenz, unserer Gefühle und unseres Erinnerungsvermögens. Das Nachlassen der Gehirnfunktionen ist kein plötzlicher Akt, sondern ein schleichender, lange unbemerkter und zunächst für normal gehaltener Vorgang, der häufig durch die mangelnde Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren zusammenhängt, die für das richtige Funktionieren des Gehirns unerlässlich sind. Dies gilt besonders für ältere Menschen, weil einerseits der Bedarf für eine angemessene Vitalstoffversorgung des Gehirns mit dem Alter ansteigt, zugleich aber die Fähigkeit abnimmt, diese aus der aufgenommenen Nahrung zu verwerten.

Wie funktioniert unser Gehirn?

Die Nervenzellen unseres Gehirns, die Neurone, ruhen niemals. Sie befinden sich in ständiger Kommunikation untereinander durch ein riesiges Netzwerk kleiner verästelter Zellen, den Dendriten. Dendriten senden und empfangen Botschaften. Die Bildung neuer Dendriten lässt, wenn wir älter werden, nach und dies wird als einer der Gründe angesehen, die es uns schwerer machen, neue Dinge zu lernen oder zu behalten.

Wie „sprechen“ Gehirnzellen miteinander?

Die Übertragung von Botschaften zwischen den Neuronen geschieht durch die Freisetzung von Neurotransmittern. Dies sind biochemische Botenstoffe, die durch einen elektrischen Impuls freigesetzt und übertragen werden und so die Kommunikation der Nervenzellen untereinander ermöglichen. Man kann die (elektrische) Aktivität des Gehirns mit Hilfe eines Electroencephalogramms (EEG) messen. Die Unter-

schiede zwischen der Gehirnaktivität einer jungen und einer alten Person können beträchtlich sein. Für die Arbeit des Gehirns kommt es entscheidend darauf an, dass stets nicht nur genügend Neurotransmitter zur Verfügung stehen, sondern dass die ausgehenden Botschaften auch ihr Ziel, die Rezeptoren-Zellen, erreichen. Sind die Rezeptoren (die Empfänger der Botschaften) blockiert, dann können die Botschaften nicht „andocken“ und die Kommunikation ist gestört. >> 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 wesentlichen Voraussetzungen für eine einwandfreie Gehirnfunktion liegen demnach in einer Erhaltung (oder Steigerung) der Anzahl der Dendriten, dem ausreichenden Vorhandensein der für die Kommunikation benötigten Neurotransmitter und der Gewährleistung des richtigen Empfangs der von diesen gesendeten Botschaften durch die Rezeptoren. Außerdem benötigt unser Gehirn, um einwandfrei arbeiten zu können, die ständige Zufuhr von Energie liefernden Brennstoffen sowie ausreichend Antioxidantien, um Freie Radikale zu bekämpfen. Obwohl das Gehirn nur 2% der Körpermasse ausmacht, verbraucht es etwa ein Viertel der grundlegenden Energie, die wir dem Körper zuführen. Lebenswichtig ist natürlich auch die ungehinderte Versorgung mit Blut und Sauerstoff. Das Gehirn verbraucht mehr als 20% des Sauerstoffs im Blut. Schlechte Hirndurchblutung verursacht stetigen Verlust der Gehirnfunktionen. Die Folgen sind Gedächtnisverlust, Verwirrung, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Depressionen, Nervosität und Reizbarkeit. Eine mangelnde Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff, Energie, Nährstoffen und Antioxidantien kann dazu führen, dass die oxidativen Prozesse die Oberhand gewinnen.

William Markesbery, Neurologe an der University of Kentucky, stellte in einem Bericht aus dem Jahre 2007 sehr schön den Zusammenhang zwischen kognitiven Beeinträchtigungen und Freien Radikalen dar. Er zeigte, dass der Verfall bereits lange vor dem Stadium einer Alzheimer-Erkrankung beginnt und machte deutlich: Je größer die Schäden an Fetten, Proteinen und nukleärer DNA, desto größer ist die Beeinträchtigung der Denkleistung. Er erklärt: „Wir werden eine Kombination aus besseren Antioxidantien und Wirkstoffen brauchen, um die Oxidationsabwehr zu stärken und die oxidative Komponente bei der Entstehung der Alzheimer-Krankheit zu neutralisieren. Vermutlich wird sich die Wirkung dieser neuroprotektiven Substanzen nur dadurch optimieren lassen, dass sie bereits in der präsymptomatischen Phase zum Einsatz kommen.“ Damit ist die Zeit der leichten kognitiven Beeinträchtigungen oder gar die Zeit vor dem Auftreten der ersten Symptome gemeint. Mit anderen Worten: Man ist nie zu jung, um den eigenen Verstand zu schützen und „im Alter“ länger gesund zu bleiben.

Nährstoffe, die unser Gehirn leistungsfähig machen

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 Gesamtaktivität 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. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper immer weniger DMAE. Eine Einnahme verbessert die Hirnleistung und Hirnfunktion wie Denken und Gedächtnis sowie Lernen und Konzentration.

Phyto-Nutrienten

Zu den gehirnfrendlichen 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 Blaubeere ist so erstaunlich, dass sie selbst motorische und kognitive Defekte rückgängig machen kann.

DHA aus Omega-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. Außerdem ist DHA einer der wichtigsten natürlichen Entzündungsregulatoren. Viele Gehirnerkrankungen wie Alzheimer und Parkinson, ADHS und Multiple Sklerose sind entzündungsbedingt. DHA reduziert auf natürliche Weise die Aktivität des Enzyms Cox-2, das die Produktion schädlicher chemischer Entzündungsmediatoren aktiviert. DHA hemmt das Enzym und hilft so das Feuer in den Köpfen zu löschen.

MIT WEIHRAUCH CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN STOPPEN

Entzündungen werden in unserem Körper durch sogenannte Entzündungsmediatoren oder Entzündungsvermittler in Gang gebracht. Diese Substanzen, die auch Eikosanoide genannt werden, 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 Entzündungsprozesse auswirkt.

Neben falscher Ernährung sind die „Freien Radikale“ ein weiterer Faktor, der Entzündungen auslöst und fördert. Es wurde festgestellt, dass die sogenannten 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 sogenannte radikale Sauerstoff kann Enzyme aktivieren, die Arachidonsäure zu Entzündungsstoffen umwandeln.

Ziel der Forschung ist 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 Enzymstoffwechsel eingreift und die Bildung von Leukotrienen hemmt. In den Boswelliasäuren des Weihrauchs wurde eine solche Substanz gefunden: Die 5-Lipoxygenase wandelt Arachidonsäure in die Entzündungsmediatoren Leukotriene um. Die Boswelliasäuren hemmen se-

lektiv 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 ein Rückgang der Krankheitssymptome 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.