



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **ENTSCHLACKEN:**
Frühjahrsputz für
das Lymphsystem_03

→ **LUTEIN:**
Natürlich wirksam bei
Makula-Degeneration_04



Die Makula-Degeneration natürlich behandeln:

MAKULA-REGENERATION MIT LUTEIN AUS DER RINGELBLUME

Bei der so genannten Makula-Degeneration gehen die Sinneszellen an der Stelle des schärfsten Sehens, der Makula, zugrunde. Die Makula ist nur wenige Millimeter groß, dabei aber für die wichtigsten Sehleistungen zuständig wie Lesen, Erkennen von feinen Details und das Unterscheiden von Farben.

Es gibt zwei unterschiedliche Verlaufsformen der Makula-Degeneration. Die weitaus häufigere Form ist die „trockene“ altersbedingte Makula-Degeneration mit einer ganz allmählichen Sehverschlechterung. Dabei wird das Auge nicht ausreichend mit Blut, also Nährstoffen, versorgt. Als Anzeichen bilden sich auf dem Augenhintergrund im Bereich der Makula kleine weißlich-gelbe Ablagerungen. Sie werden als Drusen bezeichnet. Diese „trockene“ Form der Makula-Degeneration betrifft etwa 85-90% der Patienten. Die Sehkraft lässt dabei nur ganz allmählich nach.

Die feuchte Makula-Degeneration, die ca. 10 – 15% aller Fälle betrifft, entsteht, wenn sich unter der Retina neue abnormale Blutgefäße in Richtung der Makula bilden. Sie wachsen innerhalb kürzester Zeit auf die Mitte der Makula zu und verdrängen die Sinneszellen mehr und mehr. Aus den Blutgefäßen tritt zudem Flüssigkeit in die Makula aus und lässt das Gewebe anschwellen. Diese Schwellung der Netzhaut führt zu einer Verzerrung des auf der Netzhaut entworfenen Bildes, so dass für den Patienten

als erstes Anzeichen verbogene Linien gerader Objekte, wie z.B. des Fensterrahmens, erscheinen.

Die „feuchte“ Makula-Degeneration betrifft fast immer Personen, die vorher bereits eine „trockene“ Makula-Degeneration hatten. Daher ist es besonders wichtig, das Fortschreiten der Makula-Degeneration zu verlangsamen und vor allem den Übergang von der „trockenen“ in das Stadium der „feuchten“ Makula-Degeneration zu verhindern bzw. hinaus zu schieben. Eine Regeneration der Makula bewirkt die Einnahme von Lutein und Zeaxanthin.

Regenerieren mit Lutein und Zeaxanthin

Die Drusenbildung wird, wie oben beschrieben, durch Freie Radikale, die durch energiereiches Licht oder Umwelteinflüsse gebildet werden, hervorgerufen. Freie Radikale (sie werden auch Oxidantien genannt) sind die Ursache für massive Zellschädigungen, die im Auge zu verschlechterter Sehkraft führen. So liegt es nahe, bestimmte Antioxidantien einzusetzen, die speziell auf die Makula wirken.

Im menschlichen Auge kommen fast ausschließlich zwei Carotinoide vor: Lutein und Zeaxanthin. Die höchsten Konzentrationen werden in der Retina erreicht und zwar insbesondere in der Makula. Der „gelbe Fleck“ trägt daher auch seinen Namen. Im Zentrum der Makula ist etwa doppelt soviel Zeaxanthin wie Lutein enthalten, während an den Rändern Lutein überwiegt. Zeaxanthin kann im Auge aus Lutein hergestellt werden. Es ist daher besonders wichtig, dass genügend Lutein mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzung aufgenommen wird.

Eine ausreichende Versorgung mit Lutein und Zeaxanthin kann zu einer Stabilisierung und zu einer Verlangsamung der Entwicklung einer Makula-Degeneration führen. Deshalb sollte möglichst früh mit einer Supplementierung begonnen werden. Es hat sich gezeigt, dass eine kurzfristige Einnahme wenig Erfolg hat. Nur die kontinuierliche Versorgung der Makula mit Lutein und Zeaxanthin kann eine dauerhafte Verbesserung der Degeneration bewirken.



**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



Blutwerte ermitteln und handlungsfähig bleiben:

DAS RISIKO EINER DEMENZERKRANKUNG FRÜHZEITIG ERKENNEN UND AKTIV GEGENSTEUERN

Leider ist es immer noch so, dass die meisten von uns zu wenig über Homocystein wissen, obwohl der Homocysteinwert im Blut ein sehr einfacher und doch wesentlicher Marker hinsichtlich der Früherkennung schlimmer Alterserkrankungen ist.

Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte jeder seinen Homocysteinwert im Blut bestimmen lassen und auch regelmäßig kontrollieren. Denn ein hoher Homocysteinwert steigert das Risiko für Arterienverkalkung, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zudem kann das Zellgift Homocystein die Hirnleistung schädigen und Demenzerkrankungen wie z.B. Alzheimer fördern.

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. 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 verbleibt. 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.

Ein zu hoher Homocysteinspiegel ist ein Risikofaktor für das Gehirn

Unser Gehirn schrumpft mit zunehmendem 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 wurde ein Vitamin-B-Mangel festgestellt. Diese Erkenntnisse und die Tatsache, dass hohe Homocysteinwerte, die als Risikofaktor für Demenz im Alter sowie für Durchblutungsstörungen und Depressionen gelten, durch B-Vitamine und Folsäure gesenkt werden können, waren der Grund für eine Studie. Dabei wurde von Forschern der Universität Oxford festgestellt, dass Vitamin B6, B12 und Folsäure durch eine massive Senkung des Homocysteinspiegels den Zerfall des Gehirns wirkungsvoll bremsen können.

>> Fortsetzung Seite 02 >>

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

Demenz ist ein Oberbegriff für Erkrankungen, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen und fortschreitend dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können. Gegenwärtig gibt es in Deutschland etwa 1,4 Mio. Demenzkranke und jährlich 300 000 Neuerkrankungen, 2/3 davon haben die Alzheimer Demenz (AD).

Risikofaktoren der Alzheimer-Erkrankung

Die Ursachen der AD und der damit verbundenen verminderten Funktionsfähigkeit und dem fortschreitenden Untergang von Nervenzellen sind noch nicht hinreichend bekannt. Die Krankheit tritt jedoch in einigen Familien gehäuft auf, sodass genetische Faktoren als erwiesen gelten. Dabei ist zu unterscheiden zwischen der dominant vererbten Form der AD, die bereits in jüngeren Jahren auftritt und nur weniger als 2% der Erkrankungen betrifft, und den genetischen Faktoren, die eine Prädisposition schaffen, also das Erkrankungsrisiko erhöhen.

Klinische Untersuchungen weisen auf verschiedene Risikofaktoren hin, die die Entstehung der AD begünstigen können:

- Lebensalter
- Genetische Faktoren
- Oxidativer Stress
- Chronische Entzündungen
- Neurotoxine
- Rauchen und Alkoholmissbrauch
- Metabolisches Syndrom
- Diabetes mellitus Typ 2
- Geistige Unterforderung

Das größte Risiko ist das Alter. Mehr als 95% der Erkrankungen treten erst nach dem 65. Lebensjahr auf. Im Alter von 80 Jahren ist bereits jeder 4. betroffen und bei den 90-Jährigen mehr als ein Drittel. Alterungsprozesse des Gehirns und die Genetik sind dominierende Faktoren in der Entstehung und Progression der AD. Frauen erkranken häufiger als Männer, was wohl vorrangig auf der höheren Lebenserwartung beruht. Oxidativer Stress, chronische Entzündungen und neurotoxische Stoffe können die Schädigung von Hirnzellen und Bildung von Plaques begünstigen.

Sensationelle Studienergebnisse mit B6, B12 und Folsäure

Die Behandlung der AD ist ein ungelöstes Problem. Die Forschung zu Wirkstoffen gegen die Amyloidbildung und deren Folgen hat bisher keine Fortschritte gebracht. Daher wird aktuell wieder verstärkt auf Prävention gesetzt.

Es gibt vielfältige Hinweise auf einen Thiaminmangel (Vitamin B1) und die Störung thiaminabhängiger Stoffwechselprozesse bei AD. Unterstützt wird die ursächliche Rolle durch die Beobachtung, dass bei Tieren und Menschen durch Thiaminmangel Gedächtnisdefizite und strukturelle Veränderungen im Gehirn auftreten. Die bisher dazu mit Thiamin (Vitamin B1) bei AD 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 der AD.

Prävention und Therapie der Demenz erfordern auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B6, B12 und Folsäure. Zu hohe Homocysteinwerte gelten als unabhängiger Risikofaktor für Demenz allgemein sowie für AD. In der Framingham-Studie war das Risiko für AD bei einem Homocysteinspiegel größer als 14 nahezu verdoppelt.

271 Personen, die über 70 Jahre alt waren und bereits die ersten Symptome der beginnenden Demenz-Form MCI zeigten, erhielten während der Oxford-Studie (Smith et al. 2010, Jplos) zwei Jahre lang 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 beeindruckender waren die Ergebnisse bei den Patienten, die zu Beginn der Studie einen erhöhten Homocysteinspiegel hatten: Hier wurde nicht nur der Homocysteinspiegel auf Normalwert 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.

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

Sichere Homocysteinwerte

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

Gegen das Zuviel dieses Zellgiftes kann man mit einfachen Mitteln etwas tun. Gesunde Menschen können 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, kann die Einnahme von Präparaten aus Folsäure, Vitamin B12 und B6 (wenn möglich die aktiven Formen in einer Sublingual-Tablette) helfen – und zwar meist schon innerhalb von Tagen und Wochen. Denn die Senkung des Homocysteinwerts hat oberste Priorität.

Frühjahrsputz für Körper und Seele:

ENTSCHLACKEN! ENTGIFTEN! ENTSÄUERN! BRINGEN SIE IHR LYMPHSYSTEM AUF TRAB!

Für den Erhalt unserer Gesundheit ist es von großer Bedeutung, den Körper regelmäßig zu entschlacken. Damit werden Organe entlastet und Gifte ausgeleitet und der Körper kann Nährstoffe und Antioxidantien wieder besser verwerten. Dabei spielt das Lymphsystem eine entscheidende Rolle. Während der kalten Jahreszeit ist der Körper auf den Erhalt der Körpertemperatur eingestellt, er lagert vermehrt Schlackenstoffe und Umweltgifte ein und legt sich eine kleine Fettschicht zu. **Mit einer Reinigung des Lymphsystems bringen wir unseren Stoffwechsel auf Touren und befreien uns von Ballast der vergangenen Wintermonate!**

Ein überfordertes Lymphsystem hat viele Gesichter

Das Lymphsystem gehört zu den vernachlässigten Organsystemen unseres Körpers. Sowohl die Medizin als auch wir selbst kümmern uns erst darum, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Eindeutige äußere Anzeichen, das mit dem Lymphsystem etwas nicht in Ordnung ist, sind **dicke Knöchel oder Füße** vom „lange auf den Beinen sein“ oder starke Schwellungen nach Operationen. Das sind aber nur offensichtliche Störungen des Lymphflusses, die zu so genannten Lymphstaus oder Wassereinlagerungen, medizinisch: Ödemen führen.

Unter einem **Lymphödem** versteht man eine übermäßige Ansammlung eiweißhaltiger Flüssigkeit im Gewebe, die zu einer Schwellung führt. Ein solches Ödem entsteht, wenn die Lymphgefäße unterbrochen sind, die das betreffende Gebiet versorgen oder die zugehörigen Lymphknoten geschädigt sind oder fehlen. Es kann aber auch sein, dass unter „normalen“ Umständen, etwa bei körperlicher Belastung, Entzündungen oder z.B. auch bei einem Sonnenbrand, sich mehr Gewebswasser als üblich bildet, was zu vorübergehenden Ödemen führen kann. Normalerweise ist es für den Körper jedoch kein Problem, die Menge der Gewebeflüssigkeit in etwa konstant zu halten.



Der Lymphfluss unserer Zellen wird hauptsächlich über Körperbewegung angeregt. Durch mangelnde Bewegung können hier Stauungen stattfinden und der natürliche Lymphfluss unterbrochen werden. **Regelmäßige Bewegungseinheiten, aber auch Wechselduschkübel** und die Einnahme von unterstützenden Pflanzenextrakten sind hier von großer Hilfe.

Auch die **Cellulite** hat etwas mit unserem Lymphsystem zu tun. Bei Cellulite handelt es sich um eine Vergrößerung von Gewebezellen, in denen sich **Schlackstoffe abgelagert** haben, die vom Lymphsystem nicht mehr abtransportiert werden. Regelmäßige Lymphreinigungen wirken hier wahre Wunder. Generell kann man sagen, dass bei allen Erkrankungen der Venen (z.B. **Besenreiser, Krampfadern, Venenentzündungen**) besonders das Lymphsystem mit betroffen ist und eine Unterstützung hier Linderung bewirkt.

Ein überfordertes Lymphsystem kann sich aber auch in ganz anderen Beschwerden äußern als Wassereinlagerungen. **Häufige Erkältungen und Infektionen** hängen immer auch mit einem geschwächten Lymphsystem zusammen.

Der Hals-, Nasen- und Ohrenbereich ist die wichtigste Eintrittspforte für Störfriede von außen. Deswegen ist es verständlich, dass hier 35% aller Lymphknoten positioniert sind. Oft schwellen bei Infektionen die Schleimhäute des Rachens, der Nase, der Nasennebenhöhlen bzw. im Mittelohr stark an. Das Lymphsystem ist dann überlastet und die Bakterien können sich im gesamten Körper ausbreiten.

Über das Lymphsystem werden auch die im Darm resorbierten Fette in den Blutkreislauf transportiert. Funktioniert hier der Abtransport nicht optimal, sind **Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme und eine schlechtere Aufnahme der Nährstoffe die Folge.**

Auch Symptome wie z.B. unklare Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden können auf ein überlastetes Lymphsystem hindeuten.

Es ist deutlich, dass der Zustand des Lymphsystems eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit übernimmt. Damit das Lymphsystem seine Aufgaben erfüllen kann, sollte es kurweise immer wieder gepflegt werden. Dabei können gerade Pflanzen- und Kräuterextrakte hilfreiche Dienste erweisen.