



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **WEISSDORNBEEREN:**
rein pflanzliche Herzna-
hrung
reguliert und stärkt_03

→ **MAGNESIUM:**
natürlicher Mineralstoff gegen Krämpfe,
Stress und hohen Blutdruck_04



LEBENSWICHTIGES MAGNESIUM

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe für unsere Gesundheit. Im Durchschnitt enthält der erwachsene Organismus 25-30 Gramm Magnesium. 60% davon sind in den Knochen eingelagert. Dort sorgt der Mineralstoff für eine erhöhte und gesunde Knochen-dichte und gilt – zusammen mit Calcium – als beste Prävention und Therapie bei Osteoporose. Auch für die Zähne ist Magnesium von großer Bedeutung. Weitere 30% des Magnesiums befinden sich in Gewebe, hier vor allem in der Muskulatur. Daher wird Magnesium besonders bei allen Arten von Verkrampfungen erfolgreich eingesetzt.

Hierzu zählen:

- Muskelkrämpfe, Wadenkrämpfe
- Lidzucken
- Bronchialkrämpfe (auch bei Asthma)
- Darmkrämpfe (auch Verstopfungen)
- Schluckstörungen
- Menstruationsschmerzen, PMS, hormonell bedingte Spannungszustände
- Muskelzuckungen
- Ameisenlaufen
- Erhöhte Reizbarkeit, Unruhe
- Schlafstörungen, Migräne

Stärkung für Herz und Kreislauf

Für den Herzmuskel spielt Magnesium eine besonders wichtige Rolle. Magnesium wirkt auch hier entkrampfend (Angina pectoris) und verhindert Ablagerungen an der Herzinnenwand. Zudem gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass ein Magnesiummangel zu Herzrhythmusstörungen führen kann. Wichtige Wirkmechanismen von Magnesium bei der Prävention oder Therapie von Herzrhythmusstörungen sind:

- Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts der Herzmuskelzelle;
- Vermeidung einer Calciumüberladung der Herzmuskelzelle;
- Verringerte Freisetzung von Neurotransmittern (z.B. Adrenalin, Noradrenalin).

Daher gilt Magnesium als DAS Mittel zur Prävention und Behandlung von Herzkrankheiten. Oft kann die Einnahme von Medikamenten wie Beta-Blockern durch eine Behandlung mit Magnesium deutlich gesenkt werden.

Zudem wird Magnesium eingesetzt um den systolischen Blutdruck zu senken. Bei einer (gerade auch Stress bedingten) Hypertonie sollte immer an die Gabe/Einnahme von Magnesium gedacht werden, bevor Blutdruck senkende Medikamente eingenommen werden.

Weitere Anwendungsgebiete:

Allergisch bedingte Erkrankungen: Bei Allergien, Ekzemen, Heuschnupfen und Neurodermitis kann Magnesium alleine oder zusammen mit anderen orthomolekularen Antihistaminika hilfreich sein.

Hyperaktivität, Unruhezustände und Schlafstörungen: Hier gibt es oft signifikant niedrige Magnesiumspiegel. Oft kann die ausreichende Zufuhr innerhalb weniger Wochen zu deutlichen Verbesserungen führen.

Harnsteine, Gallensteine, Nierensteine: Magnesium wirkt Kalziumoxalat-Steinbildungen entgegen.

Diabetes mellitus: Bei Diabetikern findet sich häufig ein Magnesiummangel, der zu unerwünschten Spätfolgen führen kann, wie Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte, Netzhauterkrankungen.

Energielosigkeit, rasche Ermüdung, Verwirrungszustände: Ein niedriger Magnesiumspiegel bedeutet eine Verlangsamung der Energiebereitstellung und aller ATP-abhängigen Enzymreaktionen.

Sport: Magnesium beugt Muskelkrämpfen vor und führt zu einer schnelleren Regeneration nach dem Sport und zu mehr Leistungskraft.



Q10

KRAFTSTOFF FÜR DAS HERZ

„Die intellektuelle Ethik von Ärzten und speziell Kardiologen ist zu hinterfragen, wenn sie alle möglichen verfügbaren und indizierten Medikamente verabreichen, ohne Q10 einzuschließen. Denn kein Herzmittel kann den Q10-Mangel beheben.“

Prof. Dr. Karl Folkers, Universität von Texas

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

Entdeckt wurde Q10 bereits 1957 an der Universität Wisconsin/USA von Forschern um Professor Frederick Crane. Die Forschergruppe um Prof. Karl Folkers am Institut für Biomedizinische Forschung an der Universität von Texas entschlüsselte die chemische Formel der Substanz und nannte sie Coenzym Q10. Er war einer der ersten, der die Existenz von Q10 in menschlichen Zellen nachwies und die enorme Bedeutung des Coenzym Q10 erkannte. Dadurch wurde er zum „Vater der Q10-Forschung.“ Heute existieren tausende wissenschaftliche Arbeiten, die die Wirkungsweise von Q10 belegen.

>> 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 >>

Krankheiten, bei denen häufig ein Q10-Mangel auftritt

Der Q10-Spiegel eines Gesunden liegt normalerweise zwischen 0,6 und 1,2 mcg/ml. Der erstrebenswerte Q10-Spiegel liegt – speziell bei Erkrankungen mit mitochondrialer Beteiligung – bei 3 - 4 mcg/ml. Gerade bei diesen Erkrankungen liegen fatalerweise aber oft besonders niedrige Blutwerte 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)**

Q10 und Herzfunktionen

Am deutlichsten bemerkbar macht sich ein Mangel bei dem am stärksten von Q10 abhängigen Organ: dem Herz. Das Herz pumpt täglich etwa 7.000 Liter Blut durch das gesamte Ader-system. Der Herzmuskel darf im Gegensatz zu den anderen Muskeln des Körpers nie Pause machen, er ist ständig in Aktion, auch während des Schlafes. Um das zu bewältigen, bedarf es einer äußerst zuverlässigen Energieversorgung. Dazu sind die Herzmuskeln besonders reich mit Mitochondrien ausgestattet, die selbst viel Q10 benötigen. Ist der Herzmuskel nicht mehr gut mit Q10 versorgt, kann es zu diversen Herzerkrankungen kommen. Sie treten ab einem Alter von ca. 40 Jahren auf, dem Zeitpunkt, wo die körpereigene Produktion an Q10 spürbar nach-

lässt. Prof. Karl Folkers bemerkte einmal, dass 50-75 Prozent seiner herzkranken Patienten gleichzeitig erniedrigte Q10-Spiegel aufweisen. Er empfahl bereits 1978 eine Stärkung von Herz und Blutkreislauf durch regelmäßige Nahrungsergänzung mit Q10.

Es gibt 3 Gruppen von Herzerkrankungen, bei denen ausreichend Q10 unentbehrlich ist:

1. Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche): das Herz ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut zu pumpen. Dies führt zu beeinträchtigtem Blutfluss im Körper und zu Stauungen in der Lunge oder Blutkreislauf.
2. Ischämische Herzkrankheit: die Blutversorgung des Herzmuskels ist unzureichend, weil Ablagerungen die Herzgefäße verengen (Arterienverkalkung) oder wegen eines Infarktes, der den Blutzufluss beendet. Q10 hilft auch, die myokardialen Zellen vor Schäden durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel zu schützen.
3. Angina pectoris: Die Pein eines Mini-Herz-anfalls, für gewöhnlich ausgelöst durch Stress, seelische oder körperliche Belastung.

Klinische Studien in den USA und in Europa haben gezeigt, dass Patienten, die neben der üblichen Behandlung der chronischen Herzinsuffizienz zusätzlich Q10 erhielten, ihre maximale Herzleistung wieder erreichten. Schon die Einnahme von 100 mg pro Tag über 3 Monate führte zu einer deutlichen Erhöhung der körperlichen Aktivität.

Bei der Behandlung des akuten Herzinfarkts wurde gezeigt, dass bei Patienten, die zusätzlich Coenzym Q10 einnahmen das Risiko weiterer Herzprobleme (plötzlicher Herztod, erneuter Herzinfarkt) erheblich gesunken ist. Auch bei Herzrhythmusstörungen und ischämischen (minderdurchblutet) Herzkrankheiten unterstützte die ergänzende Behandlung mit Coenzym Q10 die Verbesserung des Krankheitsbil-

Der Coenzym-Q10-Spiegel (in Mikrogramm pro Milliliter Blut) beträgt bei:

Gesunden	0,85	Allergikern	0,65
Leistungssportlern	0,60	Angina Pectoris	0,55
Chronischer Erschöpfung	0,48	Adipositas	0,45
Multipler Sklerose	0,42	Chronischem Stress	0,40
Herzmuskelschwäche	0,28	Tinnitus	0,26

des bis hin zum vollständigen Verschwinden der Probleme.

Der positive Effekt auf den Herzmuskel ist folgendermaßen zu erklären:

- als schwer arbeitender Muskel benötigt das Herz ständig Energie. Deshalb wird auch die höchste Konzentration von Q10 im Herzmuskel gemessen. Ein dauerhaftes Absinken des Q10-Spiegels führt in der Regel zuerst zu Problemen im Herz-Kreislauf-Bereich.
- Q10 wirkt wie Vitamin E im fettlöslichen Bereich und dockt an das schädliche LDL-Cholesterin an. Es verhindert somit dessen Oxidation und Anlagerung an der Gefäßinnenwand, die zur Arteriosklerose führt. Besondere Bedeutung hat dies für die Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel ernähren.

Der Q10-Spiegel im Herzmuskel ist bei Herzpatienten oft unnatürlich tief. Q10-Supplemente sorgen dafür, einen optimalen Spiegel zu halten.

Coenzym Q 10 – das Geheimnis liegt in der Resorption

Coenzym Q 10 liegt biochemisch in 2 Formen vor: Bekannt ist das CoQ 10 als Ubiquinon, die herkömmliche Form, die der Körper über mehrere enzymatische Schritte in die aktive Form Ubiquinol umwandelt.

Entscheidend besser ist es, wenn man Ubiquinol direkt einnimmt. Die Vorteile sind immens: Eine 8-fach bessere Resorption, sofort deutlich höhere Blutwerte an Ubiquinol (aktives Q10) und eine deutlich längere Verweildauer im Körper sprechen für sich. Gerade bei sehr alten und/oder kranken Menschen gehen enzymatische Fähigkeiten verloren - ein Segen, wenn dann die bereits umgewandelte, aktive Form vorliegt, die ohne weitere Stoffwechselfähigkeit dem Körper unmittelbar zur Verfügung steht.

BEERENSTARKE HERZNAHRUNG

*„Der Weißdorn mit seinen Blüten und Beeren kann deinem Herz viel Kraft bescheren!“
(Sprichwort)*

Weiße Blüten und Dornen: diese beiden Merkmale geben dem Weißdorn seinen deutschen Namen. Die englische Bezeichnung Hawthorn heißt übersetzt Heckendorn, im Volkstümlichen auch Hagedorn genannt. Der Name „Hagedorn“ stammt vom althochdeutschen „Hag“ ab, was „Einfriedung“ bedeutet, da man sich mit einer Weißdornhecke früher nicht nur vor wilden Tieren schützte, sondern auch gegen Dämonen.

Weißdorn (Crataegus monogyna) ist ein einheimischer Strauch oder ein kleiner Baum aus der Familie der Rosengewächse. Er wird 5 bis 10 m hoch, einige hundert Jahre alt, ist tiefwurzelnd und hat ein sehr hartes Holz. Er ist dornig und bildet undurchdringliche Gebüsche, die Vögeln und anderen Kleintieren Schutz bieten.

Es gibt mehrere Weißdornarten. Als „Naturmedizin“ wird allerdings nur der wildwachsende Weißdorn mit den weißen Blüten eingesetzt. Und zwar nützt man in erster Linie das Fruchtmark aus der Weißdornbeere.

Es liegen zahllose wissenschaftliche Studien vor, die beweisen: Das Fruchtmark der Weißdornbeere steigert die Durchblutung des Herzens, verbessert die Pumpleistung des Herzens, reguliert den Herzrhythmus und stärkt die Herzmuskeln. Im Fruchtmark der reifen Beere befinden sich Herz-Kreislauf stärkende Substanzen wie Flavonoide, Procyanidine, Amine und Gerbstoffe, aber auch besonders reichlich Kalium. Das Zusammenspiel all dieser Substanzen macht die Weißdornbeere so interessant. Die Flavonoide halten die Blutgefäße elastisch, wirken beruhigend und erweitern die Herzkranzgefäße. Die Procyanidine verstärken diese Wirkung. Der Mineralstoff Kalium in der Beere wirkt entwässernd und entlastet damit das Herz. Und was besonders wichtig ist: Die Einnahme von Weißdornbeeren zeigt keinerlei Nebenwirkungen und kann daher auch regelmäßig eingenommen werden.



Ältere Menschen mit einem bereits schwächeren Herz können dem Herzmuskel und damit dem gesamten Kreislauf schützende Impulse geben. Gleichzeitig kann man nervöse Zustände verhindern und die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessern. Junge und eigentlich gesunde Menschen können mit der Einnahme von Weißdornbeeren Stressattacken aufs Herz abfangen und den Kreislauf stark machen. Früher hat man Weißdornpräparate ausschließlich zur Behandlung des schwachen Herzens bei alten Menschen eingesetzt. Inzwischen weiß man, dass die Wirkstoffe im Weißdorn eine wertvolle Unterstützung für das gesunde Herz sind, damit es auch in stressreichen Zeiten keinen Schaden nimmt.

Weißdorn bietet keine Sofortwirkung bei akuten Herzproblemen. Langzeitanwendung ist Voraussetzung für eine Heilwirkung. Mindestens 4 – 6 Wochen, in der Regel mehrere Monate bis mehrere Jahre sollte eine Einnahme dauern. Die Wirkung beginnt nach 2 – 6 Wochen einzusetzen.

Die Wirkung der Weißdornbeere auf das Herz zusammengefasst:

- Verbesserung der Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr des Herzens**
- Steigerung der Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße sowie der Herzleistung**
- Regulierung des Blutdrucks und des Herzrhythmus**
- Bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens**
- Bei leichten Formen von Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck**
- Bei funktionellen Herzbeschwerden**
- Nach Infektionskrankheiten zur Vorbeugung einer Herzmuskelschwäche**
- Nachbehandlung eines Herzinfarkts**
- Stress in jeglicher Form**