

HERPES-VIREN [GÜRTELROSE, FIEBERBLÄSCHEN]: MIT NÄHRSTOFFEN IN SCHACH HALTEN!

Fast 90 % aller Menschen erleiden früher oder später in ihrem Leben eine unangenehme, manchmal auch bedrohliche Viruserkrankung: Herpes! Im Volksmund ist die Krankheit als Wasserbläschen, Lippenbläschen, Gletscherbrand, Sonnenbläschen und unter vielen anderen Namen bekannt. Am häufigsten wird Herpes an der Lippe sichtbar.

Was ist Herpes?

Herpes ist eine Infektionserkrankung, die durch Viren ausgelöst wird. Eine besondere „Familie“ von unterschiedlichen, aber nahe verwandten Viren sind die „Herpes“-Viren. Einige von ihnen haben sich auf den Befehl von Nervenknäuten spezialisiert. Sie befallen Nervenknäute, die nahe bei der Wirbelsäule liegen. In der meisten Zeit, der Ruhephase, liegen die Viren unerkannt in den Nervenknäuten. In der Vermehrungsphase wandern sie entlang des zugehörigen Nerven bis zur Haut und verursachen dort kleine, flüssigkeitsgefüllte, eng beieinanderstehende Bläschen. Lippenherpes wird meist vom Herpes-simplex-Virus Typ I verursacht, Geschlechts herpes durch Typ II. Die Windpockenerkrankung und die Gürtelrose werden übrigens ebenfalls von einem Mitglied der „Herpes“-Virusfamilie verursacht. Die meisten Menschen aber leiden unter einem immer wieder auftretenden Herpes-Virusbefall der Lippen.

Die Infektion mit Herpes-simplex-Viren, die unter anderem zu Lippenherpes führen kann, zählt zu den mit größter Häufigkeit vorkommenden Infektionskrankheiten der Haut: etwa 85 Prozent der Weltbevölkerung sind mit Herpes simplex Typ 1 (HSV-1) infiziert. Dieses für die meisten Fälle von Herpes labialis verantwortliche Herpesvirus ist schon im Kindesalter durch engen körperlichen Kontakt übertragbar (z.B. zwischen Mutter und Kind, zwischen Geschwistern oder Spielkameraden). In drei von zehn Fällen bricht Lippenherpes regelmä-

ßig immer mal wieder aus; bei etwa einem von hundert Betroffenen tritt Herpes labialis etwa einmal im Monat auf. Das „schlummernde“ Virus wird geweckt, wenn gesundheitliche oder mentale Probleme da sind. Dazu zählen ein geschwächtes Immunsystem, etwa eine fieberhafte Infektionskrankheit oder übermäßige Sonneneinstrahlung, Verletzungen, aber auch seelische Belastungen wie Stress, Prüfungsangst, Trauer oder Trennung vom Partner. Auch hormonelle Einflüsse können beteiligt sein, da Frauen vor der Menstruation und während der Schwangerschaft besonders anfällig für Herpes sind. Manche Menschen reagieren schon bei heftigem Ekelgefühl, wenn sie z.B. aus einem benutzten Glas trinken müssen, mit dem Auftreten von Lippenbläschen.

Auslöser für einen Herpes-Ausbruch:

- > starke Reizungen der Haut
- > Verbrennungen
- > Intensive Sonnen- bzw. UV-Bestrahlung
- > kleinere Verletzungen
- > eine zahnärztliche Behandlung
- > Stress
- > Regelbeschwerden
- > Fieber

Herpes ist nicht heilbar, die Viren verbleiben ein Leben lang im Körper. Zwischen Ausbrüchen befindet sich das Virus in einem Ruhezustand. Eine Behandlung sollte also einen Ausbruch verhindern oder zumindest so kurz wie möglich halten.

Das Immunsystem ist Dreh- und Angelpunkt bei Herpes. Stärken Sie Ihr Immunsystem zur Vorbeugung gegen Herpesausbrüche! Denn ein geschwächter Abwehrstatus führt dazu, dass die Viren virulent werden.

Eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen kann das Auftreten der Herpes-symptome verringern bzw. verhindern.

Hierbei hilft die Kombination spezieller Nährstoffe, die alle stimulierend auf das Immunsystem wirken.

Einer der Wirkstoffe ist die Rote Meeresalge. Diese Alge besitzt starke antivirale Eigenschaften und hemmt den Herpes-simplex-Virus 1 an der Vermehrung.

Eine weitere immunstimulierende Substanz ist das Beta-Glucan. Beta-Glucan aktiviert die wichtigsten Immunzellen unseres Körpers: die Makrophagen. Die Makrophagen zirkulieren in unserem ganzen Körper und bekämpfen Viren, Bakterien, Pilze, Krebszellen und andere potentielle Schädlinge. Die Stärke unseres Abwehrsystems steht in direktem Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit der Makrophagen.

Auch der Extrakt aus Olivenblättern bekämpft Infektionen, die durch Mikroorganismen ausgelöst werden. Ihre Stärke liegt im Schutz vor schädlichen Viren und Bakterien. Daher sind sie hilfreich bei einer Vielzahl akuter wie chronischer Infekte wie z.B. Influenza, Hepatitis B, Gürtelrose, Epstein-Barr und Herpes.

Die Aminosäure L-Lysin spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Immunsystems. Es besitzt eine ausgeprägt antivirale Wirkung und kann bei der Behandlung von einer Herpesinfektion gute Dienste leisten. Gerade im Anfangsstadium (z.B. Spannungsgefühl in den Lippen) zeigt es starke Wirkung.

Es ist bekannt, dass Vitamin C und Zink für unser Immunsystem eine entscheidende Rolle spielen. Beide wirken antiviral und stärken das Abwehrsystem.

Vitamin B6 ist mit am Aufbau der Abwehrkörper des Immunsystems beteiligt. Fehlt das Vitamin, sind die Antikörper nicht voll funktionsfähig. Außerdem schrumpft bei Vitamin-B6-Mangel die Thymusdrüse, die Schaltzentrale für das Immunsystem. Zur Stärkung des Immunsystems sollte man es ausreichend mit Vitamin B6 füttern.



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ L-LYSIN:
Lippenherpes von
„Innen“ behandeln_04



PQQ: Die Frischekur bei starker Erschöpfung

Ohne die Arbeit der Mitochondrien läuft in unserem Körper gar nichts. Denn die Mitochondrien stellen die Energie zur Verfügung, ohne die unsere Organe nicht funktionieren würden. Ohne sie würde das Herz nicht schlagen, wir würden nicht atmen, wir würden nicht verdauen und unsere Gliedmaßen nicht bewegen können. Deshalb befinden sich auch besonders viele Mitochondrien in den Zellen, die viel Energie verbrauchen wie den Muskelzellen, Nervenzellen, Sinneszellen, Eizellen, Zellen der Darmschleimhaut und des Immunsystems. Eine Herz-, Nerven- oder Leberzelle hat bis zu 5000 Mitochondrien. Der gesamte Organismus hat insgesamt 180 - 190 Trillionen an Mitochondrien. Das Gewicht des menschlichen Herzens besteht zu 70 % aus Mitochondrien.

Zum Überleben braucht der menschliche Körper also Energie. Diese wird zuerst aus der Nahrung gewonnen und gelangt dann über das Blut in die Zellen. In den Mitochondrien wird aus Sauerstoff, Zucker und Phosphor eine riesi-

ge Menge an Adenosintriphosphat (ATP) gebildet. Rund um die Uhr erzeugen die Mitochondrien aus 90 % des eingeatmeten Sauerstoffs soviel kg an ATP, wie der Körper in Kilogramm wiegt. Hat ein Mensch 80 kg Körpergewicht, so

produzieren seine Mitochondrien jeden Tag 80 kg ATP. Die Zellen des Körpers benötigen ATP als Betriebsstoff ohne Pause. Dies ist die Aufgabe der Mitochondrien, die deshalb auch als Kraftwerke des Körpers bezeichnet werden.

Kontakt
Supplementa

• Supplementa
• Original amerikanische Nahrungsergänzung
• Klosterlaan 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 >>

Am Anfang stehen Funktionsstörungen der Mitochondrien

Problematisch wird es dann, wenn Mitochondrien mit Schadstoffen überbelastet sind und andererseits zu wenig Nährstoffe als „Kraftfutter“ erhalten. Dann können die Folgen gravierend sein: Denn Funktionsstörungen der Mitochondrien sind die Ursache für die häufigsten Zivilisationserkrankungen, den Multisystemerkrankungen. Erst in den letzten Jahrzehnten sind neue Erkenntnisse zum Mitochondrien- und Zellstoffwechsel gewonnen worden, die uns tiefere Einblicke in die Entstehung von Krankheiten geben.

Gleichzeitig schreitet die Forschung voran und findet heraus, welche Mikronährstoffe für die Gesundheit der Zelle und Mitochondrien entscheidend sind. Hierbei sorgt ein neu entdeckter Mikronährstoff für Erstaunen: Das PQQ (Abkürzung von engl. Pyrroloquinoline quinone) hat das Potential für ein neues Supervitamin! Sein Vorhandensein ist essentiell für die Gesundheit jeder einzelnen Zelle, ohne PQQ ist ein reibungsloser Ablauf in der Zelle – genauer: den Mitochondrien - nicht gewährleistet und ein Mangel führt zu krankhaften Prozessen. Doch zunächst ein Blick auf die Erkrankungen, die durch beschädigte Mitochondrien ausgelöst werden.

Mitochondriopathien haben verschiedene Ursachen...

Schäden an den Mitochondrien können enorme Auswirkungen auf den betroffenen Menschen haben. Bekannt sind die so genannten Mitochondriopathien als Erbkrankheiten. In der Regel zeigen diese sich bereits im Kindes- oder Jugendalter und betreffen einzelne Enzyme der Mitochondrien. Diese fallen bei den Erkrankten vollständig aus. Je nach Bedeutung der Enzyme ist das Leiden der Betroffenen unterschiedlich stark. Die Behandlung erfolgt in der Regel symptomorientiert.

Eine Mitochondriopathie kann man sich jedoch auch im Laufe des Lebens erwerben. Das sind dann keine Folgeerscheinungen genetischer Defekte, sondern eben Fehlfunktionen der mitochondrialen Biochemie. Diese erworbene Form ist einer Behandlung gut zugänglich.

...und sind Auslöser für Zivilisationskrankheiten

Das gemeinsame Merkmal der Mitochondriopathie ist die Störung der Zelleistung und der Zellsteuerung. Diese führt zu einem Energiemangel, der - bildlich gesprochen - in einem Haus die Lichter ausgehen lassen würde. Die Mitochondrien sind zur Erfüllung ihrer Aufgaben mit über 50 Enzymen ausgestattet, die teils organspezifisch sind und jeweils aus bis zu 40 Proteinen bestehen. Je nach Lokalisation der Defekte kommt es zu vielfältigen Kombinationen unterschiedlicher Symptome. Die so genannte Mitochondrienerschöpfung wird mehr und mehr als ein wichtiges Schlüsselphänomen im Verständnis von Altersvorgängen erkannt. Die Folgen sind fatal: denn die Funktionsstörungen der Zellen stehen meist am Anfang von Zivilisationserkrankungen, diese wiederum sind der Beginn von Multisystemerkrankungen.

Zivilisationserkrankungen, die sich durch eine Funktionsstörung der Mitochondrien entwickeln, sind:

- Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen
- Krebs, Autoimmunerkrankungen, Thyreoiditis Hashimoto
- Chronische Entzündungen, Infektanfälligkeit
- Diabetes, Adipositas, Metabolisches Syndrom
- Alterskrankheiten (Alzheimer, Demenz, Parkinson)
- Erschöpfungssyndrome (Burnout, CFS)
- Vorzeitiges Altern

Es wird problematisch für die Zellen, die Organe mit Energie zu versorgen, wenn die Mitochondrien in ihren Funktionen geschädigt sind. Bei der erworbenen Mitochondriopathie sind ganz unterschiedliche Faktoren der Auslöser:

- Wirkung von Freien Radikalen in den Zellen (oxidativer und nitrosativer Stress)
- Psychischer und physischer Stress

- Psychische und physische Traumata, vor allem im Kopf- und Halsbereich
- Wirkung von Toxinen und Umweltgiften (Rauchen, Schwermetalle, Pestizide, Insektizide, Haushaltschemie)
- Fehlernährung (z.B. Kohlenhydrat- und Nitratreich)
- Störungen der Darmflora, Darmerkrankungen
- Chronische Entzündungen
- Chronische Infekte
- Nebenwirkungen bestimmter Medikamente

Die angegriffenen Mitochondrien können die Atmungskette nicht mehr ordentlich ausführen und die benötigte Energie in Form von ATP wird für die Zelle nur verlangsamt bereitgestellt. Dementsprechend können die Körperfunktionen nur noch verlangsamt ablaufen, vergleichbar mit Sand in einem lebendigen Getriebe, das kontinuierlich Reibungsverluste erzeugt. Dadurch leidet der Mensch erst einmal unter einer verringerten Ausdauer und Belastbarkeit. Logisch ist, dass ein menschlicher Körper mit einem großen Anteil an geschädigten Mitochondrien keine gute Zelleistung hat. Eine schlechte Zelleistung bedeutet eine schlechte Organleistung und dies eine schlechte Gesamtgesundheit bis zu schwersten Störungen.

Defekte Mitochondrien sind aber nicht einfach nur „abgeschaltet“, sondern produzieren durch „defekte“ Atmungsketten zwar keine Energie, dafür aber jede Menge oxidativen Stress. Die entstehenden freien Radikale wirken sich ihrerseits negativ auf noch „gesunde“ Mitochondrien aus.

Durch Umweltbelastungen und Dauerstress sind heute immer mehr Menschen von einer Mitochondriopathie betroffen. Besonders Patienten mit chronischen Erkrankungen, aber auch Menschen, die vermehrt Stress oder emotionalen Belastungen ausgesetzt sind, erfahren durch eine gezielte Unterstützung der Mitochondrien-Funktion eine effektive Hilfe. Ziel ist es, die Zellen von innen her wieder „stark zu machen“. Dies wird mit einer mitochondrialen Therapie erreicht.

PQQ – die nächste Generation unter den Mikronährstoffen

Eine der Hauptsäulen der mitochondrialen Therapie besteht in der Gabe von Mikronährstoffen. Auf diese Weise lassen sich chronische, teilweise als unheilbar geltende Krankheiten, in den Griff bekommen. Die moderne Forschung hat wichtige Stoffe ermittelt, die die mitochondriale Funktion verbessern und stabilisieren können. Selbst eine Vermehrung von Mitochondrien scheint möglich.

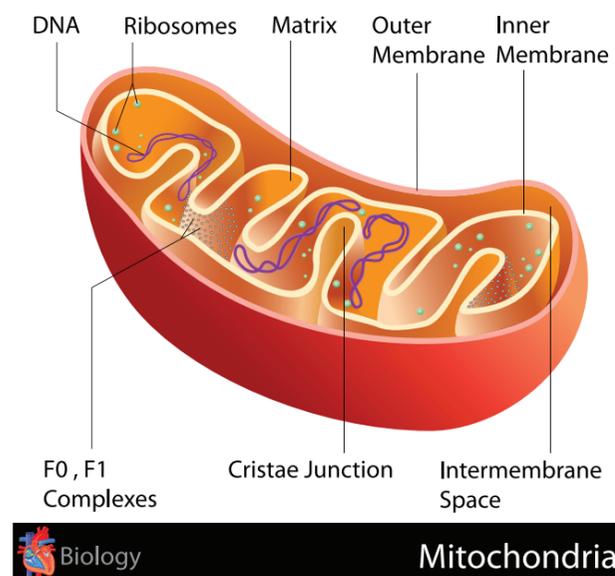
Eine in dieser Hinsicht ganz und gar erstaunliche Substanz ist das PQQ. Wie Q10 ist es ein Mikronährstoff, dessen antioxidative Kapazität einen ganz außerordentlichen Schutz gegen mitochondriale Zersetzung darstellt. Während Q10 mitochondriale Funktionen optimiert, aktiviert PQQ Gene, die die mitochondriale Reproduktion, Schutz und Reparatur regulieren. Denn die aufregendste Entdeckung an PQQ war (und die Entdeckung ereignete sich erst 2010), dass es die Mitochondrien nicht nur vor oxidativen Schäden schützt, sondern dass es auch das Wachstum von neuen Mitochondrien anregt.

PQQ – ein essentieller Mikronährstoff

PQQ ist allgegenwärtig in der natürlichen Welt. Diese Präsenz hat manche Forscher zu der Annahme verleitet, dass PQQ eine Schlüsselrolle in der Evolution des Lebens auf dieser Erde spielt. Es ist in allen Pflanzenarten, die bisher untersucht wurden, gefunden worden. Weder der Mensch noch die Bakterien, die den menschlichen Darm bevölkern, haben die Fähigkeit, es herzustellen. Deshalb haben die Wissenschaftler PQQ als einen essentiellen Mikronährstoff klassifiziert.

Das Potential von PQQ die mitochondriale Biogenese zu stimulieren (=Als mitochondriale Biogenese bezeichnet man den biologischen Prozess, durch den in der Zelle neue Mitochondrien gebildet werden) hatte sich durch seine zentrale Rolle im Wachstum und in der Entwicklung bei allen Formen des Lebens angedeutet.

Denn es zeigte sich als potenter Wachstumsfaktor in Pflanzen, Bakterien und höheren Organismen. In klinischen Studien zeigte sich, dass wenn PQQ entzogen wurde, Tiere zu wachsen aufhören, ihre Immunität eingeschränkt ist, sich die Fortpflanzungsfähigkeit verschlechtert, und am entscheidendsten: weniger Mitochondrien im Gewebe gefunden werden. Wurde dagegen PQQ der Nahrung wieder zugesetzt, kehrten sich die Effekte um, die systemischen Funktionen



Pyrrolochinolinchinon bedingt die hohe „Leistungsfähigkeit“ im Sinne der antioxidativen Kapazität im Bereich des Elektronentransports der Atmungskette. Es hat sich als besonders effektiv erwiesen im Neutralisieren von Superoxid- und Hydroxyl-Radikalen. Laut der neuesten Erkenntnisse ist PQQ bis zu 5000 mal effizienter im Neutralisieren eines Redox-Kreislaufs (mitochondriale Energie-Produktion) als andere antioxidative Stoffe wie beispielsweise Vitamin C.

Dazu kommt seine einmalige Fähigkeit die Neubildung von Mitochondrien in alternden Zellen anzuregen. Diese Eigenschaft ist für die Gesundheit vor allem im zweiten Lebensabschnitt von enormer Bedeutung. Bis jetzt kennt man nur folgende Einflüsse, die die Neubildung von Mitochondrien anregen können:

- Ausgiebiges aerobes Ausdauertraining wie langes Joggen, Skilanglauf, Rudern usw.

- Kalorienreduktion

Die zweifache Kapazität von PQQ: einmal als überragendes Antioxidans und als Signalgeber für die Zelle, neue Mitochondrien zu generieren, erklären seine erstaunliche Wirkung in der Bekämpfung degenerativer Erkrankungen. Vor allem bei Erkrankungen des Herzens und des Gehirns zeigt es seine Wirkung, da diese Organe am meisten Energie verbrauchen und ein Rückgang der Funktionen zu massiven Problemen führt.

Die Fähigkeit von PQQ die Zellentwicklung überall positiv zu beeinflussen, den Stoffwechsel und die mitochondriale Biogenese anzuregen, erklärt die Fülle seiner neuroprotektiven und cardioprotektiven Wohltaten.

Nach dem jetzigen Stand der Wissenschaft ist der Körper nicht in der Lage, PQQ selbst zu produzieren. Es muss über die Nahrung aufgenommen werden. Diese Tatsache und die wichtige Funktion von PQQ im Körper machen PQQ nach Expertenmeinung zu einem neuen „Supervitamin“. Eine tägliche Einnahme von 10-20 mg PQQ ist ausreichend, um eine positive Wirkung zu entfalten.