

# Mariendistel



## DIE LEBER REGENERIEREN MIT SILYMARIN!

Die Mariendistel gehört zu den ältesten Heilpflanzen. Im Mittelmeerraum hat man bereits in vorchristlicher Zeit die Früchte der stacheligen Pflanze zur Behandlung von Leberleiden eingesetzt. Im Mittelalter wurde die wild wachsende Pflanze dann kultiviert: man baute sie in Kloostergärten an, um den „Schutzengel der Leber“ immer griffbereit zu haben.

Dank moderner Analytik kennen wir heute die Inhaltsstoffe der Mariendistel genauer und können uns ihre Wirkung auf die Leber erklären. Was für ein Glück, dass uns die Natur Stoffe wie das Silymarin der Mariendistel schenkt, durch welches sich ein so lebenswichtiges Organ wie die Leber regenerieren und neu beleben kann!

### Die Leber und ihre Funktion als Entgiftungsorgan

Die Leber liegt im Oberbauch unterhalb des rechten Rippenbogens und ist mit rund 1.500 Gramm das größte und schwerste innere Organ des menschlichen Körpers. Sie ist besonders wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß- und Hormonstoffwechsel und produziert die für die Fettverdauung wichtige Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gespeichert wird. Die Leber nimmt zudem Schadstoffe aus dem Blut auf und wandelt sie zu Abbauprodukten um. Sie erfüllt damit eine wichtige Entgiftungsfunktion. Doch durch übermäßiges und fettes Essen sowie übermäßigen Alkoholkonsum wird der Leber sehr viel zugemutet. Einen zusätzlich schädlichen Einfluss haben Umweltbelastungen und Medikamente.

Wenn die Leber nicht richtig arbeitet und wegen der toxischen Überbelastung träge ist, sammeln sich Toxine an und verursachen Ent-

zündung und oxidative Belastung, so dass der Körper der Zerstörung von Zellen durch Freie Radikale ausgesetzt ist. Toxine enden nach ihrer Zirkulation schließlich als Ablagerung im Fettgewebe und auch in den Zellen des Gehirns und des Zentralnervensystems. Die langsame Abgabe dieser Toxine in den Blutstrom ist ein Hauptfaktor bei der Entstehung von chronischen Krankheiten.

### Wer braucht eine Leberreinigung?

Jeder muss seine Leber regelmäßig reinigen – entweder zur Vorbeugung oder zur Wiederherstellung – weil eine chronische Krankheit häufig mit der toxischen Überbelastung der Leber beginnt. Eine jährliche oder halbjährliche Leberreinigung bewirkt viel, um die gute Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen. Die Verdienste der Mariendistel in dieser Hinsicht haben sich durch ihre lange Tradition schon längst bestätigt und tausendfach bewährt.

### Die Inhaltsstoffe der Mariendistel

Die samenartigen Früchte der Mariendistel enthalten als Hauptwirkstoff Silymarin. Silymarin ist in Wahrheit ein Substanzgemisch bestehend aus Silybinin, Isosilybinin, Silychristin und Silidianin. Dieses „Substanzgemisch“ kann die Leber vor schädigenden Einflüssen schützen und die Regeneration der Leber fördern. Silymarin stabilisiert die Zellmembran, sodass Zellgifte nicht in die Leberzelle gelangen. Zudem reagiert der Stoff mit Freien Radikalen, macht sie unschädlich und beschleunigt darüber hinaus die Eiweißsynthese in der Leberzelle. Silymarin eignet sich zur Vorbeugung gegen toxische Leberschäden (z.B. durch Alkohol oder Medikamentengebrauch) und zur unterstützenden Behandlung chronisch-entzündlicher Lebererkrankungen wie Leberentzündungen, Fettleber oder Leberzirrhose. Bedenken Sie: die Leber ist das wesentliche Entgiftungsorgan des Menschen und Bedarf sorgfältiger Pflege.



## Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ WEIHRAUCH:  
gegen chronische  
Entzündungen\_03

→ MARIENDISTEL:  
die Leber  
regenerieren\_04



## COENZYM Q10 HÄLT UNSERE ZELLEN JUNG UND VERBESSERT DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT DES HERZENS

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. Die Energie, die wir für unseren Alltag brauchen, wird in den Mitochondrien gewonnen. Q10, besser noch dessen aktive Form, das Ubiquinol, kann die Funktionsfähigkeit der Mitochondrien optimieren.

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 der Folge in einer fortschreitenden Zellalterung und damit im Alterungsprozess allgemein bemerkbar. Auch falsche Er-

nährung (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 stark hemmen. Die Folgen sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit und zunehmende Antriebslosigkeit.

### Krankheiten, bei denen häufig ein Q10-Mangel auftritt

Der Q10-Spiegel eines Gesunden liegt normalerweise zwischen 0,6 und 1,2 mg/l. Das heißt keineswegs, dass dies der optimale Wert ist. Bei einigen Erkrankungen und Störungen sind höhere Spiegel möglicherweise geeignet, die Krankheit positiv zu beeinflussen. Gerade bei diesen Erkrankungen liegen fatalerweise aber

>> 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

&gt;&gt; Fortsetzung von Seite 01 &gt;&gt;

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
- Leistungssportler
- Zu hohe Cholesterinwerte (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 Herz-erkrankungen kommen. Sie treten ab einem Alter von ca. 40 Jahren auf, dem Zeitpunkt, wo die körpereigene Produktion an Q10 spürbar nachlässt.

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 Herzkrankungen, 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 erheblich gesunken ist. Auch bei Herzrhythmusstörungen und ischämischen Herzkrankheiten unterstützte die ergänzende Behandlung mit Q10 die Verbesserung des Krankheitsbildes bis hin zum vollständigen Verschwinden.

**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.

**Wie ist die Versorgung mit Coenzym Q10?**

Junge und gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren, bilden in der Regel selbst ausreichend Q10. Der Vitalstoff kommt natürlicherweise auch in verschiedenen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und einigen Gemüsesorten vor. Für eine ausreichende Versorgung müsste man jedoch sehr viel davon essen: z.B. 1,5 Kilogramm Erdnüsse oder 60 Avocados pro Tag. Einfacher ist es, Coenzym Q10 in Form einer Nahrungsergänzung aufzunehmen.

**Ubiquinol ist die aktive Form von Coenzym Q10**

Coenzyme 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 Stoffwechsellätigkeit dem Körper unmittelbar zur Verfügung steht. Die Nahrungsergänzung beeinträchtigt übrigens nicht die körpereigene Produktion von Ubiquinol.

**Für wen ist Ubiquinol unentbehrlich:**

- Generation 40+
- Freizeit- und Profisportler
- Menschen, die an chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Herzschwäche leiden
- Patienten, die Statine zur Cholesterinsenkung einnehmen
- Menschen, die häufig und über längere Zeiträume unter Stress stehen
- Paare mit unerfülltem Kinderwunsch
- Vegetarier

*Rheuma, Colitis Ulcerosa, Polyneuropathie:*

## MIT WEIHRACH GEGEN CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

*Chronisch-entzündliche Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Vor allem in den Industrieländern sind sie zu einem Phänomen geworden und sagen viel über unseren Lebensstil aus. Ein Lebensstil, der durch ungesundes Ess- und Bewegungsverhalten sowie zahlreiche Stressfaktoren geprägt ist, macht unseren Körper anfälliger für Entzündungsgeschehen. Grundsätzlich sind Entzündungen als Abwehrreaktion gegen Krankheitserreger lebensnotwendig. Problematisch wird es allerdings dann, wenn diese Abwehrleistung des Körpers sich zu einem Dauerzustand etabliert, also chronisch wird. Dann schädigen Entzündungen gesunde Organe und werden zum Nährboden für zum Teil schwere Folgeerkrankungen. Inzwischen weiß man, dass die chronische Entzündung für Krankheiten wie Alzheimer, Arteriosklerose, Arthritis, Asthma, Demenz, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs, Morbus Chron, Multiple Sklerose, Neurodermitis, Parkinson, Schlaganfall und Schuppenflechte mitverantwortlich ist. Denn mit der Entzündung mobilisiert das Immunsystem Botenstoffe, die nicht nur Krankheitserreger bekämpfen, sondern immer häufiger auch gesundes Gewebe angreifen.*

Entzündungen werden in unserem Körper durch so genannte Entzündungsmediatoren oder Entzündungsvermittler in Gang gebracht. Diese Substanzen, die auch Eikosoide 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 haben viele Schmerzpatienten die Erfahrung gemacht, 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 so genannten 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 so genannte 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. Mit den Boswelliasäuren des Weihrauchs ist eine solche Substanz gefunden worden: Die 5-Lipoxygenase wandelt Arachidonsäure in die Entzündungsmediatoren Leukotriene um. Die Boswelliasäuren hemmen selektiv 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.

