



# Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **WACHTELEIER:**  
allergische Reaktionen  
natürlich lindern\_03

→ **REINIGUNGSKUR:**  
Neuer Schwung  
fürs Lymphsystem\_04

## Neuer Schwung fürs Lymphsystem

Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im menschlichen Körper. Es ist auf den Abtransport von Abfallstoffen und die Reinigung des Blutes spezialisiert und stellt die Entsorgung von Schadstoffen, Fremdkörpern und Krankheitserregern sicher. Dies geschieht in den Lymphknoten. Hier wird die Lymphe auf schädliche Stoffe hin untersucht. Die Knoten dienen als eine Art Filter für die Lymphe und verhindern, dass giftige Substanzen in den Blutstrom gelangen. Außer den Lymphknoten zählen auch Milz, Mandeln, Thymus, Knochenmark und Anteile des Darms zu den lymphatischen Organen.

### Wenn das Lymphsystem versagt

Das Problem bei diesem hervorragenden System: Fließt die Lymphflüssigkeit nicht richtig, können wir krank werden. Dann staut sie sich in der Nase, den Nebenhöhlen, den Bronchien. Gleichzeitig wird unser Gewebe nicht mehr von Fremdstoffen gereinigt. Bakterien, Viren und Erreger breiten sich aus. Das Gleichgewicht aus Nährstoffen und Abfallprodukten im Blut gerät ins Ungleichgewicht. Ständige Erkältungen, Husten und verschleimte Bronchien können die Folge sein. Für neuen Schwung kann eine Reinigung des Lymphsystems mit ausgewählten Pflanzen- und Kräuter-Extrakten sorgen. Denn wenn der Lymphfluss ungehindert fließt, kann auch die Abwehrarbeit wieder funktionieren.

### Pflanzen- und Kräuterextrakte, die das Lymphsystem stimulieren und reinigen

Die Arbeit des Lymphsystems kann durch gezielte Ansprache stimuliert und unterstützt werden. Bestimmte Pflanzen- und Kräuterextrakte sorgen für eine Entschlackung und Entgiftung des

Körpers. Hierzu gehört die Rosskastanie (Horse Chestnut): sie kräftigt die Venen und damit den venösen Rückfluss, lindert Stauungsödeme und Blutstauungen und entwässert das Gewebe.

Auch Gotu Kola unterstützt die Arbeit der Venen. Rotklee (Red Clover) wiederum zeichnet sich durch eine blutreinigende Wirkung aus.

Andere Kräuter wiederum wirken auf einzelne Organe des Lymphsystems wie beispielsweise die Säckelblume (Red Root) auf die Milz oder der kanadische Gelbwurz (Goldenseal) auf die Lymphknoten. Yerba Mate mit seinen vielen unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffen sorgt hauptsächlich für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Das Klettenlabkraut wirkt harntreibend und stärkend auf das Immunsystem. Auch Ingwer stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und unterstützt eine normale Verdauung. Alles in allem können die genannten Kräuter die dem Lymphsystem angehörenden Organe bei ihrer Arbeit unterstützen und einen Reinigungsprozess über die Lymphe und das Blut fördern. Das kommt unserer Gesundheit zugute.

### Bei Lymphstau gerät unser Immunsystem ins Stocken:

- Gerät der Lymphfluss ins Stocken, staut er sich z.B. in der Nase und in den Nebenhöhlen;

- Viren werden durch den langsameren Lymphfluss nicht mehr effizient vernichtet, sie setzen sich auf der gestauten Flüssigkeit ab;

- Die Lymphknoten unter den Achseln und am Hals schwellen an, die Abwehrzellen können die Erreger ohne intaktes Lymphsystem jedoch nicht vernichten;

- Unser Immunsystem kapituliert, Erreger breiten sich aus. Erkältungen, Husten und Bronchialerkrankungen brechen aus und solange die Lymphflüssigkeit nicht richtig zirkuliert, verschwinden sie auch nicht mehr.

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

## DIE GEHIRNLEISTUNG STEIGERN!

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 Erinnerungsvermögen. 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 arbeitet 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 Unterschiede zwischen der Gehirnaktivität einer jungen und einer alten Person kön-

nen 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. Das hat dann beispielsweise Gedächtnisstörungen oder Wortfindungsstörungen zur Folge.

>> Fortsetzung Seite 02 >>

>> 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 – vor allem Glukose (in den richtigen Mengen, nicht zuviel und nicht zuwenig) – sowie ausreichend Antioxidantien, um Freie Radikale zu bekämpfen. Obwohl das Gehirn nur 2% der Körpermasse ausmacht, verbraucht es etwa ein Viertel der grundlegenden Brennstoffe, 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 den langsamen, stetigen Verlust der Gehirnfunktionen. Die Folgen sind Gedächtnisverlust, Verwirrung, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Depressionen, Nervosität und Reizbarkeit.

**Eine mangelnde Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff, Glukose, Nährstoffen und Antioxidantien kann dazu führen, dass die Freien Radikale mit ihrem zerstörerischen Prozess die Oberhand gewinnen.**

William Markesbery, Neurologe an der University of Kentucky, stellte in einem Bericht aus dem Jahre 2007 sehr schön den Zusammenhang zwischen leichten kognitiven Beeinträchtigungen und Freien Radikalen dar. Er zeigte, dass der kognitive Verfall bereits lange vor dem Stadium einer Alzheimer-Erkrankung beginnt und machte deutlich: Je größer die oxidativen Schäden an Fetten, Proteinen und nukleärer DANN, desto größer ist auch die Beeinträchtigung der Denkleistung. Markesbery 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 der Erkrankung zum Einsatz kommen.“ Mit dem letzten Satz 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 schützen

### 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 Gehirnzellmembranen 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

### Nutzen Sie Ihr volles geistiges Potential!

Für Menschen, die einen hohen Anspruch an Ihre Gedächtnisleistung haben und viel „intellektuell“ arbeiten, für Schüler oder Studenten im Prüfungsstress, für Lehrer oder Lehrende zur gezielten Konzentrationsförderung, bei starker geistiger Forderung im Büro, für „Leseratten“ und für alle anderen, die sich langfristig eine hohe Gehirnfunktion erhalten wollen, ist es sinnvoll, gezielt Nährstoffe zur Bedarfsdeckung ein zu nehmen. Damit wird die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns auf hohem Niveau gehalten und Sie betreiben aktive Prävention vor Gedächtnisstörungen und Erkrankungen des Gehirns.

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 zunehmenden 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.

## BEI POLLENFLUG: MIT WACHTELEIERN HEUSCHNUPFEN MILDERN!

*Wer an Heuschnupfen leidet, weiß, wie quälend die Symptome sind: Heftige Niesattacken, eine laufende Nase, tränende Augen, schwellende Schleimhäute und starker Juckreiz in Nase, Augen und Rachen, brennende oder entzündete Augen sind die noch eher harmlosen. Denn viele Betroffene werden zudem von Migräne, ständiger Müdigkeit, Schwellungen im Gesicht oder Quaddeln auf der Haut geplagt. Eine Allergie beruht letztlich auf einem Irrtum des Immunsystems, der diesem meist schon in der frühen Kindheit unterläuft. Bei 12 Millionen Deutschen - soviel leiden hierzulande unter Heuschnupfen - ist dieser Fehler aufgetreten.*

Heuschnupfen ist die häufigste Allergie in den Industrieländern. Anders als zu vermuten steht sind die Betroffenen aber weder allergisch auf Heu noch permanent erkältet. Vielmehr machen ihnen

Pflanzenpollen, kleinste Blütenstaubteilchen von Bäumen, Gräsern und Kräutern in der Luft zu schaffen. Der Grund für die Beschwerden ist eine überempfindliche Körperabwehr. Die Körperabwehr oder besser gesagt das Immunsystem ist normalerweise so gepolt, dass sie Krankheitserreger oder unerwünschte Zellen im Körper erkennt und abwehrt. Harmlose Stoffe werden hingegen einfach ignoriert. Genau dieses Funktionsprinzip ist bei einer Allergie gestört. Statt sich auf tatsächliche Bedrohungen zu konzentrieren, sehen die Immunzellen in einem harmlosen Stoff einen Feind, also ein Allergen. Bei allergischen Schnupfen identifizieren sie fälschlicherweise die in den Pollen enthaltenen Eiweiße als gefährlich und bekämpfen sie wie Krankheitserreger.

### Abwehrstoff Histamin

Es ist eine bekannte Tatsache, dass praktisch alle Patienten, die an Allergien leiden, eine charak-

teristische Zunahme in der körpereigenen Produktion von Immunglobulin des Typs IgE aufweisen. Auch die Bildung von Histamin ist 3 – 10 mal höher als bei Nicht-Allergikern.

Histamin ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter und wird vom Immunsystem als Abwehrstoff ausgeschüttet, wenn der Körper einem Allergen ausgesetzt ist. So dient es als einer der Botenstoffe in der Entzündungsreaktion, um eine Anschwellung des Gewebes zu bewirken. Hierbei führt Histamin zu Jucken, Schmerz und Kontraktion der glatten Muskulatur (beispielsweise in den Bronchien). Es bewirkt eine erhöhte Durchlässigkeit der Gefäßwände kleiner Blutgefäße und führt so zur Nesselsucht.

### Wachteleier regulieren die Immunreaktion

Wachteleier regulieren die Immunreaktion. Die in Wachteleiern vorhandenen Aktivstoffe (Glycoproteine) verhindern die übermäßige Produktion von IgE und damit die vermehrte Ausschüttung von Histamin. Statt starker Immunreaktion, die die unangenehmen allergischen Reaktionen auslöst, tritt eine Desensibilisierung der Zellen ein, die das Auftreten der allergischen Reaktionen verhindert. Die Wir-

kung tritt häufig bereits wenige Wochen nach Beginn der Einnahme ein. Klinische Studien und praktische persönliche Erfahrungen mit Wachteleiern haben in über 90% der Fälle eine spürbare Linderung bis komplette Heilung ergeben. Man sollte die körpereigene Immunreaktion in der beschriebenen Weise regulieren bevor die individuellen Symptome auftreten. Es ist deshalb anzuraten, die Behandlung bei einer Pollenallergie wenigstens 3 – 4 Wochen vor dem Beginn der Pollensaison zu beginnen. Ähnliches gilt natürlich für andere saisonal auftretende Allergien. Vor der akuten Risiko-Periode sollte ein hoher Grad an Immunität und Widerstandskraft aufgebaut werden.

### Anwendungshinweise:

Zur Linderung akuter Allergie-Symptome: 4 Kapseln morgens und mittags vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen.

Zur Vorbeugung saisonaler Allergien, wie Heuschnupfen: 2 Kapseln morgens und mittags vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen vor der Allergiesaison.