



WEISSDORNBEEREN: NATÜRLICHE HERZUNTERSTÜTZUNG

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 tiefwurzeln 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- und kreislaufstärkende 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 die Voraussetzung für eine stärkende Heilwirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Mindestens 4–6 Wochen (nach Infektionskrankheiten, z. B. Grippe, Erkältungskrankheiten), in der Regel mehrere Monate bis mehrere Jahre sollte eine Einnahme dauern. Die Wirkung setzt nach 2–6 Wochen ein.

Die Wirkung der Weißdornbeere auf das Herz zusammengefasst:

- Verbesserung der Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr des Herzens;
- Steigerung der Durchblutung des Herzmuskels, der Herzkranzgefäße und 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.

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



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ DELTA-TOCOTRIENOL:
natürlich zu hohe
Cholesterinwerte senken_03

→ WEISSDORNBEEREN:
mehr Kraft für
Ihr Herz_04



ALPHA-LIPONSÄURE:

FÜR DIE ENERGIEGEWINNUNG UND ALS ANTIOXIDANT UNENTBEHRlich

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. Zum Überleben braucht der menschliche Körper also Energie. Diese wird zuerst aus der Nahrung gewonnen und gelangt dann über das Blut in die Zellen. Um dort genutzt oder gespeichert werden zu können, muss sie jedoch erst „verbrannt“ werden – ähnlich wie Benzin in einem Motor. Dies ist die Aufgabe der Mitochondrien, die deshalb auch als Kraftwerke des Körpers bezeichnet werden.

Aufbau der Mitochondrien

Mitochondrien sind spezielle kleine Zellorgane, die in jeder Zelle vorhanden sind – besonders häufig kommen sie – wie bereits gesagt – in Muskel-, Nerven-, Sinnes- und Eizellen vor. Ein Mitochondrium (aus dem griech. Mitos für „Faden“ und chondros für „Korn“) ist in der Regel bohnenförmig, gelegentlich aber auch rund. Es besteht aus einer inneren und äußeren Membran. Während die äußere Membran das Organell wie eine Schale

umhüllt, ist die innere Membran gefaltet und gefächert. Zwischen diesen Falten befindet sich die flüssige Mitochondrienmatrix. Die darin enthaltenen Proteinkomplexe der Atmungskette sind für die eigentliche Energieproduktion verantwortlich. Außerdem sitzt in der Matrix ein eigenes Genom, die ringförmige DNA des Mitochondriums, sowie Ribosomen. Das Mitochondriogenom macht etwa ein Prozent der menschlichen Erbinformation aus. Daher können defekte Mitochondrien etwa 50 verschiedene Krankheiten hervorrufen.

Diese werden unter dem Begriff Mitochondriopathien zusammen gefasst.

Mitochondrienschöpfung als 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 En-

>> Fortsetzung Seite 02 >>

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

zymen 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 Mitochondrienschöpfung 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
- Immunschwäche allgemein (Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen, Parasiten)

Alpha-Liponsäure, das Benzin für die Mitochondrien

Alpha-Liponsäure spielt eine herausragende Rolle bei der Energiegewinnung innerhalb der Mitochondrien. Denn sie vermag Nahrungszucker in Energie umzuformen. Alpha-Liponsäure agiert als Coenzym bei zahlreichen Enzymkomplexen und versteht Nahrungszucker (und Nahrungsfette) in Energie umzuwandeln, eine Eigenschaft, die besonders für Diabetiker, Abnehmwillige und Sportler interessant ist. Für den Diabetiker ergibt sich daraus eine Insulin sparende Wirkung, der Abnehmwillige speichert weniger Zucker in Form von Körperfett und der Sportler verfügt schlicht über mehr Kraft!

Als Antioxidans von elementarer Bedeutung

Alpha-Liponsäure ist ein körpereigener Stoff, der durch die Mitochondrien auch in ein wirkungsvolles Antioxidans transformiert wird, sofern genügend davon im Körper vorhanden ist. Der Körper vermag Alpha-Liponsäure zwar herzustellen, jedoch in unzureichend geringen Mengen.

Von allen nennenswerten Antioxidantien besitzt nur die Alpha-Liponsäure die Fähigkeit sowohl in wasserlöslicher als auch in fettlöslicher Umgebung zu wirken. So kann Alpha-Liponsäure Freie Radikale in Fettgeweben (z.B. Nervensystem) sowie in Geweben, die hauptsächlich aus Wasser bestehen (z.B. Herz), ausmerzen. Ebenso bedingt durch diese Eigenschaft überwindet die Alpha-Liponsäure die Blut-Hirn-Schranke. Diese Fähigkeit ermöglicht zusätzlich eine schützende Wirkung vor neurologischen und kognitiven Erkrankungen wie Alzheimer. Es „recycelt“ und unterstützt die Wirkung anderer Antioxidantien (Vitamin C, Glutathion, Q10 und Vitamin E) und bildet so mit diesen Stoffen ein „antioxidatives Netzwerk“. Den B-Vitaminen hilft es bei der Umwandlung von Proteinen, Kohlehydraten und Fetten in Energie.

Das Altern, was mit einem progressiven Abfall der Mitochondrien-Funktion zu tun hat, ist ein unvermeidbares biologische Ereignis. Während die Oxidantien-Produktion steigt, nehmen das mitochondriale Membranpotential, die Zellwandfluidität sowie der Sauerstoffverbrauch ab. Die steigende Oxidantien-Bildung verursacht allerdings an Lipiden, Proteinen und der mitochondrialen DNA, irreparable Schäden. Dieser vermag die Alpha-Liponsäure zum einen entgegen zu wirken, zum anderen hält es die Energieproduktion auf gehobenem Niveau. Damit werden für unseren Körper schädliche Prozesse verlangsamt und Alterungsvorgänge, die am Ende zu Erkrankungen führen, verzögert.

Der Einsatz von Antioxidantien zur Vorbeugung vieler Zivilisationskrankheiten wird in Zukunft eine immer größere Rolle spielen. So ist z.B. der Fortschritt bei der Krebs-Immuntherapie nach Einschätzung des Fachmagazins „Science“ die wissenschaftliche Top-Entdeckung des Jahres 2013. Die Strategie, an der seit Jahrzehnten geforscht wird, habe in diesem Jahr endlich ihr volles Potential gezeigt, begründen die Herausgeber ihre Entscheidung. „Ein neues Kapitel der Krebsforschung und -behandlung hat begonnen.“ Bei der Krebs-Immuntherapie steht nicht der Tumor im Vordergrund, sondern das Immunsystem. Die Methode soll Immunzellen statt eines Skalpells dazu bringen, den Krebs zu bekämpfen.

Den eigenen Körper gezielt stärken mit bestimmten Nährstoffen, das ist Ansatz der orthomolekularen Therapie schon seit langem. Die Erkenntnis über die Wirkung von Alpha-Liponsäure sind

ebenfalls nicht neu, aber ihre weit reichende Bedeutung für unsere Gesundheit sollte man sich im Zusammenhang mit Vorbeugung und Vermeidung von Krankheiten immer wieder ins Bewusstsein bringen. Wie wir heute wissen, sind Freie Radikale nicht nur für das Altern zuständig, sondern haben ihren Anteil an sehr vielen, teilweise tödlichen Erkrankungen, darunter Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Krebs, Arthritis, Diabetes, Alzheimer, Atemwegserkrankungen, Blutgefäßerkrankungen, Mukoviszidose, Entzündungen uva. Alpha-Liponsäure beschützt uns gegen diese zerstörerischen Freien Radikale (Oxidantien) wie kaum ein anderes Antioxidans.

Diese 3 Fähigkeiten machen die Alpha-Liponsäure so einzigartig:

1. Unser Körper besteht aus wässrigen und fettigen Gewebeformen. Im Gegensatz zu anderen Antioxidantien (Vitamin C ist beispielsweise wasserlöslich und fungiert als Beschützer der wässrigen Gewebeformen, Vitamin E dagegen ist fettlöslich und schützt die fettigen Gewebearten im Körper) vermag Alpha-Liponsäure die Zellen von sowohl wässrigen als auch fettigem Gewebe zu durchdringen und vor gefräßigen Freien Radikalen zu schützen. Somit beschützt sie alle Gewebeformen unseres Körpers, weswegen sie auch oft als das „universelle Antioxidans“ bezeichnet wird.
2. Aufgrund ihrer geringen Molekülgröße kann die Alpha-Liponsäure im Gegensatz zu den meisten anderen Antioxidantien die Blut-Gehirn-Schranke passieren und so unsere Hirnzellen beschützen.
3. Einzigartig ist weiterhin, dass die Alpha-Liponsäure andere Antioxidantien zu regenerieren vermag, damit diesen im Kampf gegen die Freien Radikale die Energie nicht ausgeht.

Es ist sicherlich sinnvoll unseren Körper mit ausreichend Alpha-Liponsäure zu versorgen. Gut versorgte Mitochondrien danken es uns mit spürbarer Energie und einer Verlangsamung des Alterungsprozesses. Eine Mitochondrienschöpfung mit all ihren Konsequenzen kann durch eine regelmäßige Einnahme vermieden werden. Weiter vermag die Alpha-Liponsäure oxidativen Prozessen in unseren Zellen Einhalt zu gebieten.

SUPPLEMENTA NEWS

MÄRZ 2017

SCHUTZ FÜR HERZ UND ARTERIEN: 7 GUTE GRÜNDE FÜR DELTA-TOCOTRIENOL

Die Einnahme von Delta-Tocotrienol hat erstaunliche und vielfältige gesundheitliche Vorteile für unser Herz-Kreislauf-System. In wissenschaftlicher Arbeit wurden 7 Punkte herausgearbeitet, wie diese besondere Form von Vitamin E - nämlich Delta-Tocotrienol - Herz und Arterien ganz besonders positiv beeinflusst. Aber lesen Sie selbst!

1. Die meisten von uns wissen, dass der Cholesterinwert nur sehr wenig über die Ernährung beeinflusst wird. Etwa 80% des Cholesterins in unserem Körper werden in der Leber gebildet, nur den Rest nehmen wir über die Nahrung auf. Zur Cholesterinbildung verwendet die Leber das Enzym mit der abgekürzten Bezeichnung HMG-CoA-Reduktase. Eine Hemmung der HMG-CoA-Reduktase ist daher von großer medizinischer Bedeutung zur Senkung des Cholesterinspiegels. Bei einer schulmedizinischen Behandlung geschieht das Mithilfe von Statinen. Ein schwerwiegender Nachteil dabei ist, dass durch Statine nicht nur der Cholesterinspiegel gesenkt, sondern gleichzeitig auch die Produktion von Q10 blockiert wird.

Die Einnahme von Delta- und Gamma-Tocotrienol dagegen zeigt nur positive Auswirkung: sie senkt den Cholesterinspiegel und hebt gleichzeitig den Q10-Spiegel sogar an! Eine erst kürzlich erschienene Studie zeigt, dass Delta- und Gamma-Tocotrienol tatsächlich die Q10-Werte im Durchschnitt um 20% anheben!

2. Delta- und Gamma-Tocotrienol hemmen das Enzym HMG-CoA-Reduktase, das 80% des gesamten Cholesterins im Körper produziert. Als Ergebnis drückt es den Gesamt-Cholesterinwert schneller als jedes andere natürliche Mittel, nämlich um 15-22%.

3. Die Tocotrienole, vor allem das Delta-Tocotrienol, gehen stark gegen zu hohe LDL-Werte vor. LDL gilt ja als das „schlechte“ Cholesterin, das, wenn zuviel davon im Blut ist, an den Arterienwänden haften bleibt und die Arterien dadurch verengt. Durch dieses „Plaque“ wird die Blutzirkulation schwieriger und das Risiko eines koronaren Vorfalls (Herzinfarkt, Schlaganfall) steigt. Es wird geschätzt, dass eine 1% Senkung des LDL-Werts insgesamt das Risiko eines Infarkts um 2% reduziert. In vielen Studien hat sich gezeigt, dass bei Patienten die Tocotrienole einnahmen, innerhalb von 2 Wochen eine Verbesserung eintrat. Bei den meisten reduzierte sich der LDL-Wert um 15-30% innerhalb von 30 Tagen. Das ist eine wesentliche Verbesserung!

4. HDL, das so genannte „gute“ Cholesterin, verrichtet die wichtigste Arbeit. Es entfernt überschüssiges LDL aus dem Blut und „schrubbt“ Plaque-Ablagerungen von den Arterienwänden. Außerdem befördert HDL das überschüssige Cholesterin zurück zur Leber, wo es wieder abgebaut werden kann. Tatsache ist, je höher der HDL-Wert ist desto stärker ist auch der Schutz vor Herzproblemen. Aber gerade da liegt das Problem: Wenn man sich nicht regelmäßig bewegt, ist es sehr schwierig, den HDL-Wert anzuheben. Und an dieser Stelle kommen wieder die

Tocotrienole ins Spiel, denn sie treiben den HDL-Wert ohne weiteres in die Höhe. Teilnehmer verschiedener Studien nahmen täglich 100 mg Delta-Tocotrienol ein: damit stieg das HDL-Cholesterin um 4-8% an. Das ist eine immense Steigerung! Es ist deshalb bedeutsam, weil jede 1% Steigerung das Risiko eines Infarkts um 3-4% senkt. Also wenn die Tocotrienole das HDL-Cholesterin um 5% anheben, sinkt das Risiko eines ernsthaften Herzvorfalls um 15-20% ab. Das ist gewaltig!

5. Triglyceride gehören zu den Blutfetten. Erhöhte Triglycerid-Werte sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ähnlich wie hohe LDL-Cholesterinwerte. In hohen Mengen machen sie das Blut träge und immer weniger fähig, Sauerstoff zu transportieren, besonders in die kleinsten Kapillaren. Und noch wichtiger: hohe Triglycerid-Werte gehen oft einher mit niedrigen HDL-Werten. Diese unselige Kombination sorgt ebenfalls für verstopfte Gefäße. Glücklicherweise können Tocotrienole die gefährlichen Triglyceride besser verarbeiten als jedes andere Cholesterin senkende Medikament. In Studien reduzierten sich die Triglyceridwerte um 20-25%.

6. Es ist bekannt, dass das C-Reaktive Protein (CRP) ein möglicher Mitspieler bei einer Entzündung der Blutgefäßwände ist. Eine Entzündung steigert die Quote nach der sich Arterien verstopfendes Plaque bildet. Die vorhandenen Studien zeigen auch, dass Tocotrienole in der Lage sind, CRP um 20-50% abzubauen. Gewöhnliches Vitamin E tut dasselbe, aber man braucht 800-1200 i.E. täglich dafür. Dagegen sind Tocotrienole viel effektiver im Reduzieren von CRP als Vitamin E.

7. Delta-Tocotrienol trägt auch zur Verhinderung der Thrombozytenaggregation (-verklumpung) bei, ein weiterer wesentlicher Schritt bei der Entstehung von Arteriosklerose. Wenn es im Bereich der inneren entzündeten Gefäßwand zur Thrombozytenaggregation kommt, bilden sich Blutgerinnsel, die den Blutfluss reduzieren. In einer Studie hemmte Delta-Tocotrienol die Thrombozytenaggregation um 71%, wohingegen die Werte der anderen Tocotrienole deutlich niedriger bei 5% und 37% lagen.

Fazit

Die Einnahme von Delta-Tocotrienol hat also ganz erstaunliche gesundheitliche Vorteile für unser Herz-Kreislauf-System. Diese natürliche Substanz kann in der Bekämpfung der Todesursache Nr. 1 noch eine große Rolle spielen. Und das völlig ohne Nebenwirkungen.