



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ ENZYME:
für mehr Lebensqualität_03

→ VITAMINE & MINERALSTOFFE:
die tägliche Grundversorgung_04



Vitamine und Mineralstoffe:

Tägliche Zufuhr sichern!

Eine qualitativ hochwertige Grundversorgung ist der Schlüssel zu einem langfristigen Erhalt der Gesundheit. Wir benötigen alle täglich Vitamine und Mineralstoffe, denn ohne diese Substanzen könnten wir gar nicht leben. Vitamine sind entscheidend für das normale Funktionieren unseres Körpers und bis auf wenige Ausnahmen können wir sie nicht selber herstellen. Sie sind für unser Wachstum, unsere Vitalität und unser allgemeines Wohlbefinden notwendig und man findet sie in winzigen Mengen in allen natürlichen Nahrungsmitteln. Verglichen mit der Aufnahme von anderen Nährstoffen wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten ist unsere Vitaminzufuhr winzig. Aber ein Mangel an einem einzigen Vitamin kann für den gesamten menschlichen Körper gefährlich werden.

Genau so wichtig für den Organismus wie die Vitamine sind Mineralien und Spurenelemente. Und genau wie bei den Vitaminen kann ein Mangel an einem Mineralstoff oder Spurenelement den gesamten Körper in Schwierigkeiten bringen. In unserem Körper befinden sich insgesamt 46 Mineralstoffe und nach heutigem Erkenntnisstand sind noch mindestens weitere 14 Spurenelemente lebenswichtig. Es ist wichtig, dass wir

mit allen Mineralstoffen und Spurenelementen ausreichend versorgt sind!

Viele Menschen leben in einem Zustand der „Halbgesundheit“, d.h. offensichtliche Krankheiten liegen nicht vor, wohl aber eine Unzahl unspezifischer Störungen wie beispielsweise Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Heißhungerattacken und Immunschwäche (häufig Erkältungskrankheiten), um nur einige Beispiele zu nennen. Die Auswirkungen von Rauchen und/oder erhöhtem Alkoholkonsum/ Stress auf dem Vitaminbedarf sollen an dieser Stelle auch erwähnt sein.

Die tägliche Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen gibt uns Kraft für unsere Aufgaben. Da die gewöhnliche Nahrung Vitamine und Mineralstoffe kaum noch ausreichend zur Verfügung stellt, ist es sinnvoll diese durch ein gutes Multi-Präparat zu decken. Heute gibt es für jede Altersgruppe spezielle Zusammenstellungen an Nährstoffen, die die Bedürfnisse dieser Gruppe besonders gut abdecken. Wenn die Zufuhr über die Ernährung nicht ausreichend gesichert werden kann, ist eine altersgerechte Nahrungsergänzung eine angenehme Alternative.

Die Versorgung/Mangel an Nährstoffen und seine körperlichen Auswirkungen

1. Deutlicher Mangel (kann auch aufgrund biochemischer Eigenheiten trotz ausgewogener Ernährung auftreten, z.B. Polyurie) mit klinischen Symptomen und körperlichen Veränderungen.
2. Der häufigste Zustand ist der subklinische Mangel – gekennzeichnet durch Zellschwäche und Stoffwechselstörungen, Infektanfälligkeit und einen Zustand der Müdigkeit, Depression oder einfach nachlassender Spannkraft.
3. Durch die Zufuhr hochwertiger Nahrung und ausgewählten Nahrungsergänzungen erreicht man die 3. Phase, nämlich die Deckung des tatsächlichen Bedarfs und die Vermeidung von Mangelzuständen.
4. In dieser Phase wird dem Körper alles, was er an Mikronährstoffen benötigt, in einer optimalen Dosierung angeboten, so dass auch die „Speicher“ wieder aufgefüllt werden können und die Bedarfsdeckung auch in Zeiten von erhöhtem Nährstoffbedarf (Krankheit, Stress, Umweltfaktoren) gewährleistet ist.
5. Dem Bereich der orthomolekularen Medizin bleibt die Behandlung von Krankheiten mit Nährstoffen vorbehalten. Hier kommen gegebenenfalls sogar Megadosierungen einzelner Nährstoffe zur gezielten Behandlung von Erkrankungen zum Einsatz.



NATÜRLICH DEN HOMOCYSTEINWERT SENKEN: SCHUTZ FÜR GEHIRN UND ARTERIEN

Leider ist es immer noch so, dass die Meisten von uns zu wenig über den Homocysteinwert wissen. Doch spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte jeder seinen Homocysteinwert kennen. Denn ein hoher Homocysteinwert richtet großen Schaden in unserem Körper an: er steigert das Risiko für Arterienverkalkung und damit für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zudem kann das „Zellgift“ die Hirnleistung schädigen und Demenz und Alzheimer auslösen. Der Homocysteinwert hat also ganz entscheidend Einfluß darauf, wie wir im Alter leben: ob selbstständig oder auf Hilfe angewiesen. Die gute Nachricht: Mit einer ausreichenden Zufuhr von B-Vitaminen läßt sich der Homocysteinwert in seine Schranken weisen.

Jeder Mensch hat Homocystein im Blut. Es ist ein Abfallprodukt des natürlichen Eiweißstoffwechsels und entsteht bei der Verarbeitung der Aminosäure Methionin im Körper. Methionin ist Bestandteil vieler Nahrungsmittel, besonders von rotem Fleisch, Geflügel und Proteinen aus Milchprodukten. Für die Ausscheidung von Homocystein werden vor allem bestimmte B-Vitamine (Vitamin B6, B12 und Folat) benötigt. Gefährlich wird es also, wenn dieser Prozess nicht richtig funktioniert und

zu viel von diesem giftigen Stoffwechselprodukt im Körper akkumuliert. Dazu kommt es vor allem durch eine Unterversorgung mit den genannten B-Vitaminen, die mit steigendem Lebensalter oder aufgrund eines Gendefekts auftreten kann. Das Homocystein wird nicht mehr vollständig abgebaut, sein Gehalt im Blut steigt an, die Wände der Gefäße werden angegriffen, das Blut gerinnt leichter und es können sich Ablagerungen bilden, die den Blutfluss behindern.

Ein zu hoher Homocysteinspiegel ist besonders ein Risikofaktor fürs Gehirn

Unser Gehirn schrumpft mit zunehmenden Alter. Bei einer Demenz tritt dieser Effekt sogar deutlicher und schneller auf. Auch bei einem Teil der älteren Menschen mit leichten Wahrnehmungsstörungen (mild cognitive impairment, MCI) – einer Vorstufe der Alzheimer-Krankheit – entwickelt sich der Hirnzerfall schneller als bei Gesunden. Bei vielen wurde ein Vitamin-B-Mangel festgestellt. Diese

>> 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 >>

Erkenntnisse und die Tatsache, dass hohe Homocysteinwerte, die als Risikofaktor für Demenz im Alter sowie für Durchblutungsstörungen und Depressionen gelten, durch B-Vitamine und Folsäure gesenkt werden können, waren der Grund für eine Studie. Dabei wurde von Forschern der Universität Oxford festgestellt, dass Vitamin B6, B12 und Folsäure durch eine massive Senkung des Homocysteinspiegels den Zerfall des Gehirns wirkungsvoll bremsen können.

Demenz ist ein Oberbegriff für Erkrankungen, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen und fortschreitend dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können. Gegenwärtig gibt es in Deutschland etwa 1,4 Millionen Demenzerkrankte und jährlich 300 000 Neuerkrankungen, 2/3 davon haben die Alzheimer Demenz (AD).

Risikofaktoren der Alzheimer-Erkrankung

Die Ursachen der AD mit der damit verbundenen verminderten Funktionsfähigkeit und dem fortschreitenden Untergang von Nervenzellen sind noch nicht hinreichend bekannt. Die Krankheit tritt jedoch in einigen Familien gehäuft auf, sodass genetische Faktoren als erwiesen gelten. Dabei ist zu unterscheiden zwischen der dominant vererbaren Form der AD, die bereits in jüngeren Jahren auftritt und nur weniger als 2% der Erkrankungen betrifft, und den genetischen Faktoren, die eine Prädisposition schaffen, also das Erkrankungsrisiko erhöhen. Klinische Untersuchungen weisen auf verschiedene Risikofaktoren hin, die die Entstehung der AD begünstigen können:

- **Lebensalter**
- **Genetische Faktoren**
- **Oxidativer Stress**
- **Chronische Entzündungen**
- **Neurotoxine**
- **Rauchen und Alkoholmissbrauch**
- **Metabolisches Syndrom**
- **Diabetes mellitus Typ 2**
- **Geistige Unterforderung**

Das größte Risiko ist das Alter. Mehr als 95% der Erkrankungen treten erst nach dem 65. Lebensjahr auf. Im Alter von 80-90 Jahren ist bereits jeder 4. betroffen und bei den 90-Jährigen mehr als ein Drittel. Alterungsprozesse des Gehirns und geni-

sche Faktoren sind dominierende Faktoren in der Entstehung und Progression der AD. Frauen erkranken häufiger als Männer, was wohl vorrangig auf der höheren Lebenserwartung beruht.

Oxidativer Stress, chronische Entzündungen und neurotoxische Stoffe können die Schädigung von Hirnzellen und Bildung von Plaques begünstigen. Ebenfalls haben sich hohes Übergewicht, Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen und ein erhöhter Homocysteinspiegel als Risikofaktor erwiesen.

Ermutigende Studienergebnisse mit B1, B6, B12 und Folsäure zur Prävention von Demenz

Die Behandlung der AD ist ein ungelöstes Problem. Die Forschung zu Wirkstoffen gegen die Amyloidbildung und deren Folgen hat bisher keine Fortschritte gebracht. Daher wird aktuell wieder verstärkt auf Prävention gesetzt.

Es gibt vielfältige Hinweise auf einen Thiaminmangel (Vitamin B1) und die Störung thiaminabhängiger Stoffwechselprozesse bei AD. Unterstützt wird die ursächliche Rolle durch die Beobachtung, dass bei Tieren und Menschen durch Thiaminmangel Gedächtnisdefizite und strukturellen Veränderungen im Gehirn auftreten. Die bisher dazu mit Thiamin (Vitamin B1) bei AD durchgeführten Pilotstudien haben die Möglichkeit der positiven Beeinflussung kognitiver Leistungen gezeigt. Die ausreichende Versorgung mit Vitamin B1 ist daher eine aussichtsreiche präventive und therapeutische Option der AD.

Prävention und Therapie der Demenz erfordern eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B6, B12 und Folsäure.

Zu hohe Homocysteinwerte gelten als unabhängiger Risikofaktor für Demenz allgemein sowie für AD. In der Framingham-Studie war das Risiko für AD bei einem Homocysteinspiegel größer als 14 nahezu verdoppelt.

271 Personen, die über 70 Jahre alt waren und bereits die ersten Symptome der beginnenden Demenz-Form MCI zeigten, erhielten während der Oxford-Studie (Smith et al. 2010, Jplos) zwei Jahre lang entweder ein Placebo oder ein Kombinationspräparat mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure. Bei den Patienten, die den „Vitamin-Cocktail“ erhielten, wurde das Fortschreiten der Demenzsymptome im Gegensatz zur Placebo-Gruppe um erstaunliche 30% vermindert. Noch beeindruckender waren die Ergebnisse bei den Patienten,

die zu Beginn der Studie einen erhöhten Homocysteinspiegel hatten: Hier wurde nicht nur der Homocysteinspiegel auf Normalwert gesenkt, sondern der Hirnschwund sogar um beachtliche 53 Prozent verringert. Ein sensationelles Ergebnis im Kampf gegen Demenz und Alzheimer.

In der VITACOG-Studie konnte bei 168 älteren Personen mit milder kognitiver Beeinträchtigung (Alter: über 70) durch die Supplementierung von Vitamin B12, Folsäure und Vitamin B6 über einen Zeitraum von 24 Monaten gegenüber der Placebogruppe das Fortschreiten der Hirnatrophie und Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit signifikant verringert bzw. verlangsamt werden.

Die B-Vitamine erfordern somit insgesamt eine stärkere Beachtung in der Prävention und Therapie der Demenz.

Sichere Homocysteinwerte mit B-Vitaminen erreichen

Als unbedenklich gelten Homocystein-Werte unter 10 Mikromol pro Liter im Blutplasma. Schon eine Erhöhung um nur 5 Mikromol/Liter lässt das Risiko für Gefäßerkrankungen bei Männern um 60% nach oben schnellen, bei Frauen sogar um 80%. Vor allem Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen sowie Menschen mit Gefäß-, Darm-, Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen sollten ihren Homocysteinwert bestimmen lassen.

Gegen das Zuviel dieses Zellgiftes kann man mit einfachen Mitteln etwas tun: B-Vitamine einnehmen! Man sollte allerdings folgendes berücksichtigen: Viele Stoffwechselprozesse sind notwendig, die wiederum von zahlreichen anderen Nährstoffen abhängen, um B-Vitamine aus der Nahrung in eine für den Körper verwertbare Form zu bringen.

Deshalb ist es von besonderer Wichtigkeit bei der Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes darauf zu achten, dass die B-Vitamine in ihrer aktiven Form vorliegen. In dieser Qualität sind sie in hohem Maße bioverfügbar und können direkt verwertet werden, ohne dass sie vom Körper zuerst in die aktive Form umgewandelt werden müssen. Zur Senkung eines zu hohen Homocysteinspiegels sollten die entscheidenden B-Vitamine B6, B12 und Folsäure in den Formen Pyridoxal-5-Phosphat (B6), Methyl- oder Adenosylcobalamin (B12) und S-5-Tetrahydrofolat (Folsäure) vorliegen. So können Sie zu hohe Homocysteinwerte nachgewiesenermaßen in den Griff bekommen!

MIT ENZYMEN DIE VERDAUUNG MOBILISIEREN

Wussten Sie, dass ein guter Gesundheitszustand mit einer richtig funktionierenden Verdauung anfängt und dass eine gute Verdauung auf den richtigen Enzymen in den richtigen Mengen beruht, die auch noch zur rechten Zeit am rechten Ort sind? Enzyme helfen dem Körper, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aus Proteinen, Kohlehydraten, Fetten und Pflanzenfasern aufzunehmen. Unser Körper benötigt Enzyme, um richtig zu funktionieren. Wir brauchen sie nicht nur für eine gesunde Verdauung, sondern für sämtliche Stoffwechselläufe. Ohne Enzyme wären wir nicht in der Lage zu leben. Und bei jedem auf Dauer gestörten Enzymhaushalt entsteht eine Erkrankung.

Enzyme sind auch an jeder Stoffwechselreaktion im menschlichen Körper beteiligt. Ohne Enzyme können weder Vitamine noch Mineralstoffe oder Hormone ihre Aufgabe erfüllen. Unser Körper, mit all seinen Milliarden Zellen, wird von Stoffwechselläufen gesteuert. Je mehr Energie wir für die Verdauung benötigen, desto weniger Energie haben wir für die systemischen Stoffwechselläufe, die metabolischen Aufgaben zur Verfügung. So ist es verständlich, dass viele gesundheitliche Probleme auf eine mangelnde enzymatische Aktivität zurück zu führen sind.

Beschleunigte Alterung

Wenn wir älter werden steigt die Belastung für unseren Körper durch verschiedene Arten: durch die Umweltverschmutzung, Chemikalien, Gifte und Stress. All dies verringert die natürliche Fähigkeit unseres Körpers, genügend Enzyme herzustellen, um den Bedarf für das tägliche Leben zu decken. Auch stark belastete Lebensmittel, Fertiggerichte und Essen aus der Mikrowelle verursacht in unserem Körper großen Schaden durch die Entstehung freier Radikale. Freie Radikale wiederum beschleunigen den Prozess der Alterung. Dieser Prozess verringert die natürliche Fähigkeit des Körpers, Enzyme zu produzieren und hat somit Auswirkungen auf sämtliche lebenswichtigen Vorgänge im Körper.

Es gibt 3 Kategorien von Enzymen:

- Verdauungsenzyme
- Nahrungs- oder Pflanzenenzyme
- Stoffwechselläufenzyme

1. Verdauungsenzyme, die von den Speicheldrüsen, dem Magen, der Bauchspeicheldrüse und dem Dünndarm abgesondert werden, helfen dabei, die Nahrung in einfache Moleküle aufzuspalten.

2. Nahrungsenzyme kommen natürlicherweise in rohen Lebensmitteln vor. Werden diese jedoch über 42 Grad erhitzt, zerstört die hohe Temperatur die Enzyme. Verdauungsenzyme und Nah-

rungsenzyme erfüllen die gleiche Funktion. Sie verdauen nämlich die Nahrung, so dass sie in den Blutkreislauf aufgenommen werden kann. Der Unterschied zwischen beiden ist der, dass Nahrungsenzyme aus frischen, rohen und ungekochten Lebensmitteln stammen wie z.B. Früchten, Gemüse, Salat etc. und Verdauungsenzyme in unserem Körper selbst produziert werden.

3. Stoffwechselläufenzyme werden in den Zellen produziert und kommen im ganzen Körper vor, also in den Organen, den Knochen, dem Blut und in den Zellen selbst. Stoffwechselläufenzyme erhalten die Organfunktion des Gehirns, des Herzens, der Lunge, der Nieren etc. und werden daher in einer großen Anzahl vom Körper benötigt.

Enzyme sind komplexe Proteinmoleküle, die von allen tierischen und menschlichen Zellen hergestellt werden. Enzyme sind sehr wichtig, da sie die großen Nahrungsmoleküle in kleinere Einheiten aufspalten, die dann von den Zellen aufgenommen werden.

Unser Körper ist abhängig von den im Körper hergestellten Verdauungsenzymen und den Enzymen, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Wenn das Verdauungssystem überfordert ist, muss der Körper sämtliche Energie darauf verwenden, vermehrt Verdauungsenzyme zu produzieren. Diese Energie fehlt ihm dann an anderer Stelle, wie beispielsweise bei der Herstellung von Enzymen, die verbrauchte Zellen abbauen, beschädigtes Gewebe reparieren etc.

Verdauung kostet den Körper Kraft

Die höchste Priorität des Körpers ist die Sicherstellung einer ausreichenden Nährstoffzufuhr, damit sämtliche Körpersystem aktiv sein können. Das setzt jedoch ein intaktes Verdauungssystem voraus. Da dieses System heutzutage nur noch sehr wenig Nahrungsenzyme aus der wertvollen Rohkost enthält, muss der Körper immer mehr eigene Enzyme zur Verfügung stellen. Das kostet ihm viel Energie und erklärt, warum immer mehr Men-

schen unter Verdauungsproblemen und dauerhafter Müdigkeit leiden.

Dr. Fuller betont in seinem Buch „Die heilende Kraft von Enzymen“ die Notwendigkeit von Enzymen für unsere Verdauung und für den gesamten Körper:

„Achtzig Prozent der Energie unseres Körpers wird durch den Prozess der Verdauung verbraucht. Wenn Sie erschöpft sind, unter Stress stehen, in einem sehr heißen oder sehr kalten Klima leben, oder ein regelmäßiger Flugreisender sind, benötigt ihr Körper enorme Mengen an zusätzlichen Enzymen. Weil unser gesamtes System durch enzymatische Aktivität funktioniert, müssen wir unsere Enzyme ergänzen. Der Alterungsprozess nimmt uns unsere Fähigkeit, die notwendigen Enzyme zu produzieren. Die Mediziner sagen, dass alle Krankheiten auf einem Mangel oder einem Ungleichgewicht von Enzymen beruhen. Unser Leben ist von Ihnen abhängig!“

Gute Verdauung – gute Gesundheit

Im Wesentlichen verbessern wir unsere Gesundheit, wenn wir unsere Verdauung dauerhaft und nachhaltig verbessern. (Verdauungs-)Enzyme werden aus Proteinen aufgebaut und Proteine sind die Grundbausteine des Lebens. Wir benötigen diese Bausteine ständig, um Gewebe neu zu bilden und gesund zu erhalten, Organe und Drüsen zu regenerieren, Hormone zu synthetisieren, die Biochemie in unserem Gehirn zu regulieren und um unser Immunsystem zu unterstützen. Wenn wir unsere Proteine nicht richtig verdauen, fehlen uns die notwendigen Bausteine für das Leben und das würde natürlich unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Der Schlüssel für eine gute Verdauung sind Enzyme. Wir müssen sicher stellen, dass genügend Enzyme in unserem Körper vorhanden sind, um eine optimale Verdauung, ausreichend Energie und eine gute Gesundheit zu gewährleisten.