

METHYLCOBALAMIN: VITAMIN B12 IN SEINER AKTIVSTEN FORM

MEHR FREUDE, SCHWUNG
UND LEISTUNGSKRAFT

Ein Mangel an Vitamin B 12 ist weiter verbreitet als man denkt. Bereits ein geringer Mangel an Vitamin B 12 kann zu Befindlichkeitsstörungen führen, deren wirkliche Ursache - eben der Vitamin-B-12-Mangel - häufig nicht erkannt wird, weil die Symptome unspezifisch sind. Es sind Zustände wie eine allgemeine Schwäche und Müdigkeit, depressive Verstimmung, Gedächtnisstörungen, Veränderungen der Persönlichkeit, Muskelschlaffheit und Bewegungsstörungen. Nicht nur Schwangere und Vegetarier

Der Einfluß von Vitamin B12 auf unsere Gesundheit

- Vitamin B 12 fördert das mentale Wohlbefinden und reguliert die Stimmung
- Vitamin B 12 steigert die Energie und verringert Müdigkeit und Ermüdung
- Vitamin B 12 fördert das normale Wachstum und die Entwicklung der Nerven
- Vitamin B 12 hilft bei der Produktion der roten Blutkörperchen
- Vitamin B 12 reguliert eine gesunde Zellteilung
- Vitamin B 12 fördert die mentale Klarheit, Konzentration und das Gedächtnis
- Vitamin B 12 sorgt für ein gesundes Immunsystem
- Vitamin B 12 schützt das Herz-Kreislauf-System vor Homocystein
- Vitamin B 12 unterstützt die weibliche Fortpflanzungsgesundheit

können von einem Vitamin-B-12-Mangel betroffen sein, gerade ältere Menschen leiden häufig darunter. Auch die Einnahme von Medikamenten (vor allem die „Pille“), regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und Diäten sind regelrechte Vitamin-B-12-Vernichter und lassen schnell ein Defizit entstehen. Zudem ist bei vielen Personen mit gastrointestinalen Erkrankungen wie Magenresektion, Morbus Crohn, Helicobacter-pylori-Infektion, Stomatitis, Ano-

rexie und Diarrhö die Aufnahme von Vitamin-B-12 gestört. Auch Patienten mit ungeklärten neuropsychiatrischen Symptomen haben oft einen erhöhten Bedarf an Vitamin B12.

Was viele nicht wissen: Es müssen einige Hürden genommen werden, damit Vitamin B12 seine Aufgaben in unserem Körper erfüllen kann. Will man diese Hürden umgehen, sollte man sich bei der Einnahme für die richtige Form entscheiden. Eine gute Wahl ist die aktive Form Methylcobalamin!

Der Vitamin-B-12-Stoffwechsel

Vitamin B12 besitzt einen sehr komplexen molekularen Aufbau. Deswegen tut der Körper sich oft schwer, das Vitamin zu resorbieren, selbst wenn genügend B12 in der Nahrung vorkommt. Drei Voraussetzungen müssen nämlich erfüllt werden:

1. Der Magen muss ausreichend Hydrochloresäure-haltigen Verdauungssaft bereit stellen. Jeder 2. Erwachsene über 50 produziert zu wenig oder überhaupt keine Magensäure (HCl).

2. Vitamin B12 muss sich an einen sog. „Intrinsic Faktor“ in der Magenschleimhaut binden, bevor es dann im Dünndarm assimiliert werden kann. Wenn eine kranke Magenschleimhaut vorliegt, wird in der Regel zu wenig „Intrinsic Faktor“ produziert. Das ist der Fall bei der atrophischen Gastritis, eine häufige Magenschleimhautentzündung. Auch die Besiedelung des Magens durch Helicobakter Bakterien kann zu einer Störung führen.

3. Die obere Dünndarm-Schleimhaut muss gesund und frei von Schlacken sein, damit das Vitamin auch resorbiert werden kann. Pilzbesiedelung und Medikamenteneinnahme (z.B. Säureblocker, Antibiotika, Pille) können die Aufnahme deutlich verringern.

Als Vitamin B12 oder Cobalamin bezeichnet man eine Gruppe von ähnlichen Molekülverbindungen mit einem zentralen Kobalt-Atom. Die wichtigsten Cobalamine sind Hydroxocobalamin, Adenosylcobalamin und Methylcobalamin, wobei die beiden letzten aktiv als Coenzyme wirken. Cyanocobalamin wird im Körper zu aktiven Formen (Methylcobalamin) umgewandelt.

Im Magen werden Cobalamine durch bestimmte Enzyme aus den Nahrungsmitteln gelöst und teilweise an ein Protein gebunden. Zudem wird im Magen der so genannte Intrinsic Faktor (IF) produziert, der Vitamin B12 bindet und so vor dem Angriff der Magensäure schützt. Wird nicht genügend IF gebildet, dann übersteht das aufgenommene Vitamin B12 den Angriff der Verdauungsenzyme nicht und wird bereits im Magen zerstört, ohne dem Stoffwechsel zu Gute zu kommen. Deshalb ist Vitamin-B12-Mangel so verbreitet.

Bleibt dieser Komplex aus Vitamin B12 (Cobalamin) und IF aber – optimaler Weise – so lange intakt, bis er den Dünndarm erreicht, dann kann hier die Verstoffwechslung von Vitamin B12 weiter gehen. Im Dünndarm wird Vitamin B12 (Cobalamin) an ein Trans-Cobalamin gekoppelt und in das Plasma des Blutkreislaufs hin zur Leber abgegeben. In der Leber wird das Trans-Cobalamin abgekoppelt und gleichzeitig reduziert und in seine zwei Coenzym-Formen Methylcobalamin und Adenosylcobalamin umgewandelt.

Erst wenn Vitamin B12 als Methylcobalamin im Körper vorliegt kann es in den normalen Stoffwechsel übergehen und dort die Aufgaben erfüllen, für die Vitamin B12 so dringend gebraucht wird. Wir nehmen unserem Organismus viel Arbeit ab, wenn wir das schon verstoffwechselte Methylcobalamin zuführen. Unser Körper kann dann unmittelbar davon profitieren.

Ihr Supplementa
NEWSLETTER

→ METHYLCOBALAMIN:
Vitamin B12 in seiner
aktivsten Form_04



BEI ALLERGIE UND HISTAMININTOLERANZ:

NATÜRLICHE HISTAMINSENKUNG
MIT QUERCETIN ALS ERSTE HILFE

Allergien gelten mittlerweile als Volkskrankheit. Jeder Vierte hat mit allergischen Symptomen zu tun. Dabei kann der Auslöser der Beschwerden sehr unterschiedlich sein. Angefangen bei Pollen oder Tierhaaren bis hin zu Nahrungsmitteln kann alles zu einer Reaktion führen. Was auch immer der Auslöser ist: die allergische Reaktion im Körper läuft immer gleich ab. Der Stoff in unserem Körper, der die Reaktion zum Laufen bringt, heißt Histamin. Deshalb werden so genannte Antihistaminika eingesetzt, die diese körperliche Reaktion bremsen sollen. Es gibt Antihistaminika als Medikament, die zwar meistens ihren Zweck erfüllen, aber Nebenwirkungen produzieren. Dagegen stehen eine Reihe natürlicher Antihistaminika - Stoffe aus der Natur -, die die Histaminausschüttung hemmen und gleichzeitig der Gesundheit nicht schaden. Ein herausragendes Antihistaminikum in dieser Hinsicht ist Quercetin. Doch zunächst Grundlegendes zum Thema Allergie und Histamin.

Allergische Reaktion

Eine Allergie ist eine übersteigerte Reaktion des Immunsystems. Diese überschießende Reaktion richtet sich gegen eigentlich völlig harmlose Stoffe von außen oder Inhaltsstoffe in Lebensmitteln. Jede Substanz, die eine allergische Reaktion

auslöst, wird als Allergen bezeichnet. Häufige Allergene sind Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Latex, Düfte, Schimmelpilzsporen, Nahrungsmittel, Insektenstiche und einige Medikamente. Durch die allergische Überreaktion wird ein bestimmter Stoff im Körper freigesetzt, das so genannte Histamin. Histamin ist der große Übeltäter der allergischen

Reaktion, denn es ist verantwortlich für das Auftreten der verschiedensten Beschwerden wie z.B. Schwellungen oder den häufig quälenden Juckreiz, der dadurch entsteht, dass das Histamin Blutgefäße und Gewebe durchlässiger macht. Die Stärke der allergischen Reaktion kann sehr unterschiedlich sein. >> 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 >>

Histamin und seine Wirkung

Histamin ist ein körpereigener Stoff, der den Gewebshormonen zugerechnet wird. Er findet sich aber auch in einigen Nahrungsmitteln (was ebenfalls zu Problemen führen kann - siehe auch „Histaminintoleranz“). Der Körper bildet Histamin natürlicherweise aus der Aminosäure Histidin. Grundsätzlich spielt Histamin bei vielen körperlichen Prozessen eine wichtige Rolle, insbesondere bei Entzündungsreaktionen. Dabei weiten Histamin und andere Botenstoffe die Gefäße und erhöhen so die Durchblutung: **Schmerzen, Entzündung und Schwellungen werden ausgelöst.**

Das ist eine normale Reaktion des Immunsystems auf Fremdkörper, die in unseren Körper eindringen. So wird z. B. bei einem Insektenstich eine Entzündung durch Histamin ausgelöst, was aber nicht mit einer allergischen Reaktion zu verwechseln ist. Durch die eintretende akute Entzündung - ausgelöst durch Histamin - wird der Insektenstich immunologisch bearbeitet und „verarztet“.

Histamin wird erst dann zum Problem, wenn das Immunsystem überreagiert und auf eigentlich harmlose Substanzen eine Entzündungsreaktion auslöst. So genügt bei einem Insektengiftallergiker ein einziger Stich, um eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auszulösen - mit unter Umständen dramatischen Wirkungen. Das Gleiche kann sich aber überall im Körper abspielen, wenn Histamin z.B. ausgelöst durch Pollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel freigesetzt wird. Histamin kann dann praktisch in allen Organen Schmerzen, Entzündungen, Verkrampfungen, Schwellungen auslösen.

Dies erklärt auch, warum bei den versteckten (maskierten) Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Beschwerden häufig wechseln und vielfältige Symptome auftreten, leider häufig auch noch mit großer Zeitverzögerung, was das Engrenzen individuell problematischer Lebensmittel erschwert.

Bestimmte Zellen im Körper bilden Histamin und speichern es. Als Reaktion auf einen spezifischen Auslöser setzen sie das gespeicherte Histamin schlagartig frei.

Zellen, die Histamin speichern, sind beispielsweise:

- Mastzellen (eine zu den Leukozyten gehörende Blutzelle)
- basophile Granulozyten (Form der weißen Blutkörperchen)
- Thrombozyten (Blutplättchen)
- manche Nervenzellen

Histamin nimmt Einfluß auf körperliche Prozesse und zeigt zahlreiche Wirkungen:

- es ist im Gehirn u.a. an der Regulation von Körpertemperatur, Schlaf-Wach-Rhythmus und Ausschüttung mancher Hormone beteiligt;
- es bewirkt ein Zusammenziehen der Darmmuskulatur;
- es erweitert die peripheren Blutgefäße (Gefäße in Armen und Beinen);
- es verengt die zentralen Blutgefäße (Gefäße, die zu Herz und Gehirn führen);
- es verengt die Atemwege.

So wird verständlich, dass die durch ein Allergen ausgelösten Symptome von Magen-Darm-Problemen bis hin zu Kreislaufkollaps mit Atemstillstand reichen kann. Auch entzündliche Reaktionen können Begleiterscheinungen von Allergien sein, wie beispielsweise bei Asthma.

Histaminintoleranz

Bei der Histamin-Intoleranz handelt es sich um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Es wird nicht zu viel Histamin ausgeschüttet, sondern in diesem Falle besteht das Problem darin, dass der Organismus nicht in der Lage ist, das mit der Nahrung aufgenommene Histamin ordnungsgemäß abzubauen. So kommt es zu einem Histaminüberschuss, wenn bestimmte Lebensmittel gegessen werden mit all den genannten Symptomen. Viel Histamin enthalten Fertiggerichte, Konserven und Tiefkühlkost. Auch Wein und Bier sind durch den Gärungsprozess reich

an Histamin. Räucherwaren wie Salami, Schinken und Räucherfisch gehören ebenfalls zu den histaminreichen Lebensmitteln, wie auch Sauerkraut. Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Hülsenfrüchte aber auch z.B. Weizenkeime, zwar selbst arm an Histamin, lösen eine Histaminfreisetzung im Körper aus. Auch hier ist Vorsicht geboten, wenn bekannt ist, dass der Körper darauf überreagiert.

Der Abbau von Histamin erfolgt normalerweise mit Hilfe des körpereigenen Enzyms DAO (Diaminoxidase). Es wird im Darm gebildet. Besteht ein Mangel an DAO, kann nicht genug Histamin abgebaut werden und es kommt zu den allergischen Beschwerden. Neben der seltenen angeborenen Histamin-Intoleranz sind Formen bekannt, die durch Darmprobleme, Vitaminmangel oder Medikamente verursacht werden. Die Darmschleimhaut kann beispielsweise durch eine ungesunde Ernährung, Infekte oder eine Antibiotika-Therapie gestört sein und so am Aufbau von histaminabbauendem DAO gehindert werden.

Histamin langfristig natürlich kontrollieren, z.B. mit einer „Immun-Diät“

Es gibt sichere Wege seinen Histamin-Haushalt in Ordnung zu halten und zu beschwichtigen. Dabei steht das Meiden des Allergens (soweit bekannt) an vorderster Stelle. Handelt es sich um ein Nahrungsmittel, kann eine „Rotations-Diät“ wie sie Jutta Poschet in ihrem aufschlußreichen Buch „Die Immun-Diät“ beschreibt die Lösung sein. Darin beschreibt Jutta Poschet außerdem detailliert, wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten - oftmals mit versteckten allergischen Reaktionen - das Immunsystem schwächen und langfristig krank machen.

Ein Beispiel für eine häufige Nahrungsmittelunverträglichkeit ist die „versteckte Milchallergie“. Die Folgen sind dramatisch: Das Immunsystem bildet Antikörper gegen die Milch. Immer wenn Milch getrunken wird und die einzelnen Milchbausteine (Moleküle) über den Darm ins Blut gelangen, koppeln sich die Antikörper an die Milchmoleküle und bilden Immunkomplexe. Diese Immunkomplexe aber können sich überall

im Körper - z.B. in den Gelenken, den Bronchien, den Blutgefäßen - ablagern, Histamin freisetzen und Entzündungen sowie Abnutzungserscheinungen verursachen.

Mit einem differenzierten Antikörpertest können die Antikörper und Immunkomplexe nachgewiesen werden. Somit lassen sich auf diesem Weg die Nahrungsmittel identifizieren, die krank machen. Durch eine Ernährungsumstellung nach der „Original 4-Tage-Rotation“ wird eine vermehrte Histaminausschüttung (Entzündungsbereitschaft) eliminiert. Bei einer Nahrungsmittel-Allergie kann dieser Weg, den Jutta Poschet in ihrem Buch beschreibt, der Richtige sein.

Quercetin zur Linderung akuter Beschwerden

Bei Allergenen, die akute Symptome verursachen, versucht man die überschießende Histamin-Reaktion durch ein Gegensteuern mit einem Antihistaminikum zu bremsen. Antihistaminika sind eine Klasse von Medikamenten zur Behandlung von Allergien, die die Freisetzung oder Wirkung von Histamin hemmen. Sowohl frei verkäufliche als auch verschreibungspflichtige Antihistaminika haben jedoch Nebenwirkungen und belasten den Organismus. Magen-Darm-Beschwerden, Benommenheit, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, in seltenen Fällen Haarausfall oder Probleme mit der Leberfunktion können auftreten.

Ein natürliches Antihistaminikum dagegen kann nicht nur die Allergiesymptome mildern, sondern auch Rückfälle durch eine Stärkung des Immunsystems verringern. Ein herausragendes natürliches Antihistaminikum ist Quercetin!

Quercetin, die „Königin der Bioflavonoide“

Im Namen Quercetin steckt das Wort „quercus“, was im Lateinischen „Eiche“ bedeutet. Gemeint ist hier die Färber-Eiche (Quercus velutina), die in der Rinde größere Konzentrationen dieses Polyphenols enthält. Quercetin ist aber nicht nur in der Eichenrinde sowie anderen Baumrinden zu finden, sondern auch in zahlreichen Obst- und Gemü-

sesorten sowie in Kräutern und Tee. Über Zwiebeln, Grünkohl, Brokkoli, Zucchini, grüne Bohnen sowie Äpfel, Quitten, rote Trauben, Kirschen, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren nehmen wir vergleichsweise hohe Mengen an Quercetin auf. Das unterscheidet Quercetin stark von anderen Bioflavonoiden, die meistens aus der inneren Schalenhaut von Zitrusfrüchten gewonnen werden. Bioflavonoide kann der Körper nicht selber herstellen, sondern ist auf die Zufuhr über die Ernährung oder geeignete Präparate angewiesen. Allgemein haben Bioflavonoide starke antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen sowie vor Krebs schützende Eigenschaften.

Den Titel „König der Bioflavonoide“ aber verdient sich Quercetin nicht zuletzt als kaum zu übertreffendes natürliches Antihistaminikum. Quercetin ist ein antioxidatives Flavonoid, das seit mehr als 30 Jahren dazu verwendet wird, die Widerstandskraft gegenüber Nahrungsmittel- und Atemwegsallergien zu verstärken. Durch seine Fähigkeit, die übermäßige Ausschüttung von Histamin aus den Mastzellen und auch basophilen Leukozyten zu hemmen, ist Quercetin bei Heuschnupfen, Sinusitis, Asthma und anderen akuten Allergien die erste Wahl. Wie bereits beschrieben ist Histamin für die meisten mit einer Allergie einher gehenden unangenehmen Symptome (Niesen, Juckreiz usw.) verantwortlich.

Des weiteren hemmt Quercetin die Enzyme Cyclooxygenase (COX) und Lipooxygenase (LOX), was die Produktion der hauptsächlichen Entzündungsmediatoren reduziert: Prostaglandine und Leukotriene. Dieses umfassende Aktivitätsspektrum legt nahe, dass Quercetin immer dann zu empfehlen ist, wenn Entzündungen im Spiel sind.

Fazit

Quercetin kann als natürlich wirksames Antihistaminikum die Schwere von Allergiesymptomen deutlich mindern. Die Symptome zu unterdrücken ist zwar eine Erleichterung, aber jeder, der von einer Allergie betroffen ist, sollte daran arbeiten, die Ursachen der Allergie anzugehen. Konkret bedeutet dies, Allergene so gut es geht meiden und

Allergie verstärkend wirken:

- * Umwelteinflüsse wie Schadstoffbelastung und Luftverschmutzung
- * Nahrungsmittelzusatzstoffe
- * Störungen der Darmflora durch Antibiotika
- * Duftstoffe in Kosmetika und Waschmitteln
- * übertriebene Hygiene
- * Stress und Schlafmangel
- * Darmpilze und manche Darmparasiten
- * Barrierestörungen der Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom)
- * Vitaminmangel (Vitamin D, Vitamin C, essentielle Fettsäuren)

die Fehlsteuerungen des Immunsystems (starke Reaktion auf gewöhnlichen Reiz) zu korrigieren. Hier kann sicherlich auch eine Darmsanierung nötig sein. Ein entscheidender Punkt bei der grundsätzlichen und umfassenden Behandlung einer Allergie wird immer auch die Ernährung sein. In ihrem Buch „Die Immun-Diät“ stellt Jutta Poschet dar, wie man mit der individuell richtigen Ernährung sein Immunsystem vor reizenden Stoffen umfassend schützen kann. Ihre Kenntnis von Kreuzreaktionen und Lebensmittelgruppen kann die häufig zu wenig beachtete Hilfe zur Heilung sein.

Einnahme-Empfehlung

Zum Schutz gegen Allergien (oder andere entzündliche Erkrankungen) nimmt man am besten 500 - 1.500 mg Quercetin über den Tag verteilt; zu Beginn einer Behandlung können für 1 - 2 Wochen auch Dosierungen von 3 - 4 g täglich sinnvoll sein, um akutes Allergiegesehen abzumildern. Neuere Studien weisen auch auf eine Wirkung von Quercetin als Chelatbildner hin - dies macht Quercetin auch zum Helfer bei chronischen Schwermetallbelastungen, die häufig in Verbindung mit Allergien auftreten.