



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ OPC ANTHOGENOL:
das Power-Antioxidant mit
gefäßschützender Wirkung_04

Wofür steht OPC?

Oligomere Proanthocyanidine, auch oligomere Procyanidine OPC oder PCO (englisch oligomeric proanthocyanidins), sind in Pflanzen natürlich vorkommende Stoffe, die zur Gruppe der Flavanole gehören. Diese sind den übergeordneten Polyphenolen zuzuordnen. OPC sind zumeist Dimere oder Trimere von Catechinen.

ORIGINAL OPC ANTHOGENOL

DAS POWER-ANTIOXIDANT MIT GEFÄSSSCHÜTZENDER WIRKUNG

Der angesehene Phyto-Wissenschaftler Professor Jack Masquelier isolierte 1948 als Erster OPC. Er verbrachte seine gesamte wissenschaftliche Karriere mit der Entwicklung, Perfektionierung und Erforschung seiner einzigartigen OPC-Produkte, die für ihre positiven Wirkungen im Gefäßbereich berühmt sind.

1985 bewies Masquelier, dass reines OPC, gewonnen aus Traubenkernen und Pinienrinde, im Vergleich zu anderen bekanntermaßen antioxidativ wirkenden Substanzen wie verschiedenen Bioflavonoiden und Vitamin C und E mit Abstand die stärkste Wirkung erzielt.

Die aufregende Entdeckung des stärksten natürlichen Bekämpfers Freier Radikaler führte 1987 zu der Anmeldung von OPC als US-Patent und verlieh Masquelier das Exklusivrecht, OPC als Antioxidans zum Schutz gegen die schädliche biologische Wirkung der Freien Radikalen zu nutzen.

Nur „Original OPC Anthogenol“ nach Masquelier ist durch über 60 Jahre universitäre Forschung erwiesenermaßen gesundheitlich hochwirksam, denn alle Studien wurden mit Original OPC Anthogenol nach dem Verfahren Professor Masque-

liers durchgeführt und anhand dieser speziellen Mischung gesichert.

Original OPC Anthogenol unterstützt die Gesundheit von Blutgefäßen sowie die Mikrozirkulation und trägt so zum gesunden Nährstofftransport im ganzen Körper bei.

Original OPC Anthogenol nach Masquelier:

- stärkt das Gefäßsystem
- hilft dabei, geschwollenen und müden Beinen entgegenzuwirken und den Gefäßtonus in den Beinen aufrechtzuerhalten (Krampfadern)
- erhöht die Toleranz gegenüber Umweltgiften
- wirkt positiv auf die Blutfettwerte

- verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gehirns
- schützt durch die starken antioxidativen Eigenschaften besonders die Augen
- senkt das Entzündungsrisiko und kann so chronische Beschwerden wie z. B. Rheuma, Arthritis etc. lindern
- stärkt das Immunsystem
- steigert die Vitalität und mindert Müdigkeitssymptome
- schenkt sichtbare und spürbare Anti-Aging Effekte durch seine hohe Bindegewebsaffinität
- beugt zu hohem Blutdruck vor
- bewirkt bei Besenreisern und Krampfadern

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



RISIKOFAKTOR FÜR DEMENZ UND DEPRESSION:

MIT B-VITAMINEN HOHE HOMOCYSTEINWERTE SENKEN

Nerven- und Gehirnerkrankungen sind zur Epidemie geworden, weltweit seien 1 Milliarde Menschen betroffen, schreibt Mark Hymann im Januar 2009 (1, 2). Die Zahl der Alzheimer-Erkrankten wird in den nächsten Jahren um 300 % ansteigen. Zehn Prozent der Kinder nehmen regelmäßig Arzneimittel gegen Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen (ADHS) und zehn Prozent der Erwachsenen nehmen Medikamente gegen Depressionen. In den USA und Kanada sind Gehirnerkrankungen in der Altersgruppe von 15–44 der häufigste Krankheitsgrund. Bei einem von vier Erwachsenen, geschätzte 26,2 % der Amerikaner über 18 Jahren (57,7 Millionen), wird pro Jahr eine mentale Erkrankung diagnostiziert. Einer von sieben (ca. 6 %) leiden an einer schweren mentalen Erkrankung. Psychopharmaka werden auf Platz 2 der Verkaufsliste der Pharmaindustrie gelangen.

Die Hirnforschung ist seit Jahrzehnten an dem Dogma fixiert, dass bei Depressionen und anderen Erkrankungen des Nervensystems eine Störung des Gleichgewichtes von Botenstoffen im Gehirn (Neurotransmittern) wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin zugrunde liegt – und in dieses sensible biochemische Gefüge greifen die Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva) ein. Ohne den Stellenwert dieser – zum Teil se-

gensreichen Substanzen – schmälern zu wollen, sollten vor deren Einsatz auch umweltmedizinische Aspekte beachtet und Vitalstoffdefizite ausgeschlossen werden, zumal ohnehin nur 30 % der depressiven Patienten dauerhaft von einer medikamentösen Therapie mit herkömmlichen Antidepressiva profitieren. Die Rolle von Nährstoffmangel, Entzündungen, Allergien und Umweltgiften als Auslöser für eine

Depression wurde bislang viel zu wenig berücksichtigt. Bei den Nährstoffen sind die B-Vitamine von elementarer Bedeutung.

Erschöpfung, Schwäche und Vitalitätsverlust sind sehr häufig auf einen Mangel an B-Vitaminen zurückzuführen. Jeder 2. Mensch ab 40 Jahren hat zu wenig B-Vitamine in den Zellen seines Körpers, auch wenn

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

im Blut normale Werte gemessen werden. Langjährige Therapie-Erfahrungen zeigen, dass Schwächezustände als Folge eines B-Vitamin-Mangels schnell behoben werden können. **Besteht ein Zufuhrmangel über einen längeren Zeitraum, dann manifestieren sich auch die Beschwerdebilder, die mit einem Vitamin B-Mangel einhergehen.** Chronische Erschöpfungssymptome oder Depressionen, aber auch erhöhte Homocystein-Werte, Anämien, Artherosklerose und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer treten auf.

Wie wichtig die Kontrolle gerade der Homocysteinwerte ist, wird in neuen Studien immer mehr deutlich. **Denn zu hohe Homocysteinwerte gelten als unabhängiger Risikofaktor für Demenz allgemein sowie ganz speziell für die Alzheimer-Demenz, aber auch als Risikofaktor für die Ausbildung einer Depression.**

Hohe Homocysteinwerte fördern Demenz

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 (B6, B12 und Folsäure) benötigt. Gefährlich wird es also, wenn dieser Prozess nicht richtig funktioniert und zu viel von diesem giftigen Stoffwechselprodukt im Körper ist. Dazu kommt es vor allem durch eine Unterversorgung mit 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.

Zudem kann das Zellgift Homocystein die Hirnleistung schädigen und Demenz und Alzheimer auslösen.

Unser Gehirn schrumpft

Denn unser Gehirn schrumpft mit zunehmendem 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 dieser Patienten wurde ein Vitamin-B-Mangel festgestellt. Diese Erkenntnis und die Tatsache, dass hohe Homocysteinwerte, die als Risikofaktor für Demenz im Alter sowie für Durchblutungsstörungen und Depressionen gelten, durch die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure gesenkt werden können, waren der Grund für eine Studie.

Bei dieser so genannten Oxford-Studie (Smith et al. 2010, Jplos) erhielten 271 Patienten, die über 70 Jahre alt waren und bereits die ersten Symptome einer beginnenden MCI zeigten, 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 Placebo-Gruppe das Fortschreiten der Hirnatrophie und Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit signifikant verringert bzw. verlangsamt werden.

Als unbedenklich gelten Homocysteinwerte unter 10 Mikromol pro Liter im

Blutplasma. **Schon eine Erhöhung um nur 5 Mikromol/Liter lässt das Risiko für Gefäßkrankungen 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.

Das gilt auch für Raucher. Speziell bei Älteren kann ein hoher Wert auch die Folge von Medikamenten sein: Wer z.B. regelmäßig ein Mittel zur Unterdrückung der Magensäureproduktion einnimmt, kann Vitamin B12 schlechter über die Magenschleimhaut aufnehmen. Ähnliche Gefahren drohen Asthma- oder Parkinson-Patienten, die Medikamente einnehmen müssen. Bei ihnen kann die Vitaminversorgung gestört sein.

Doch gegen das Zuviel an Zellgift kann man mit einfachen Mitteln etwas tun. So können gesunde Menschen mit einer Ernährung aus tierischen Lebensmitteln, Fisch und Vollkornprodukten einen Mangel an den Vitaminen B6 und B12 vorbeugen. Folsäure steckt vor allem in Spinat, Tomaten, Gurken, Orangen, Vollkornbrot und Eiern. Bei Älteren und Patienten, deren Homocysteinwerte über 12 Mikromol/Liter liegen, könnte die Einnahme von Präparaten aus Folsäure, Vitamin B12 und B6 helfen – und zwar meist schon innerhalb von Tagen und Wochen.

B-Vitamine erfordern eine stärkere Beachtung in der Prävention und Therapie der Demenz

Denn die Behandlung der Alzheimer-Disease (AD) ist ein ungelöstes Problem. Die Forschung zu Wirkstoffen gegen die Amyloidbildung (die Bildung von faserigen Proteinablagerungen an den Membranen im Gehirn) und deren Folgen hat bisher keine Fortschritte gebracht. Daher wird aktuell wieder verstärkt auf Prävention gesetzt.

Es mehren sich die Hinweise, dass ein Thiaminmangel (Vitamin B1) und die Störung

thiaminabhängiger Stoffwechselprozesse beim Auftreten von Alzheimer vorliegt. Unterstützt wird die ursächliche Rolle durch die bei Tieren und Menschen bei Thiaminmangel auftretenden Gedächtnisdefizite und strukturellen Veränderungen im Gehirn. Die patho-physiologischen Veränderungen durch Thiaminmangel haben Gemeinsamkeiten mit den Veränderungen bei Alzheimer.

Die bisher dazu mit Vitamin B1 bei Alzheimer 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 bei Alzheimer.**

Depressionen durch Vitamin-B-Mangel

Depressionen stehen mit einem erhöhten Homocysteinspiegel in Verbindung. Homocystein verursacht Depression zwar, aber da bei erhöhtem Homocystein gleichzeitig B-Vitamine fehlen, tritt Depression im Zuge von erhöhtem Homocystein auf. Um Homocystein abzubauen werden die Vitamine B6, B12 und Folsäure benötigt. Wird Homocystein ausreichend gesenkt, profitieren Depressive davon insofern, als dadurch das sogenannte SAmE (S-Adenosyl-Methionin) entsteht. Es lindert depressive Symptome und trägt dazu bei, dass das Gehirn besser funktioniert. Die B-Vitamine helfen außerdem (durch Methylierung) die chemische Balance im Gehirn aufrechtzuerhalten.

Dass es einen Zusammenhang zwischen der Vitaminversorgung und dem Auftreten von Depressionen gibt, wird in verschiedenen Studien nachgewiesen. So zeigt sich, dass genetische Krankheiten, die zu einem hohen Homocysteinspiegel im Blut führen, das Risiko einer Depression erhöhen können (3). In einer weiteren Forschungsarbeit wurde bei Probanden mit hohen Homocystein- und niedrigen Folsäurewerten ein häufigeres Wiederauftreten der Depressionssymptome sowie eine Behandlungssensitivität beobachtet (4).

Diese neuesten Ergebnisse offenbaren, welche immense Bedeutung die B-Vitamine nicht nur für unser Wohlbefinden haben, sondern besonders für entscheidende Stoffwechselprozesse. Haben wir zu wenig B-Vitamine in unserem Körper, nehmen wir langfristig Schaden mit weitreichenden Folgen im Alter. Die Einnahme von B-Vitaminen sollte oberste Priorität haben.

Quellen:

- (1) *Illuminating the Path Forward*, 16. Internat. Symposium des Instituts für Functional Medicine; Schwerpunkt: Depressionen; Hollywood, Florida, USA, 27.-30. Mai 2009.
- (2) Jay Lombard, Ass.Professor of Neurology, New York Presbyterian Hospital, 16. Internat. Symposium des Institutes für Functional Medicine; Schwerpunkt: Depressionen; *Illuminating the Path Forward*, Hollywood, Florida, USA, 27.-30. Mai 2009.
- (3) Almeida OP et al.; *Homocysteine and depression in later life. Arch Gen Psychiatry* 2008; 65: 1286-94
- (4) Papakostas GI et al.; *Serum folate, vitamin B12, and homocysteine in major depressive disorder, Part 1: predictors of clinical response in fluoxetine-resistant depression.*; *J Clin Psychiatry* 2004; 65: 1090-5

Ursachen eines erhöhten Homocysteinspiegels

- Im Alter lässt die Nierenfunktion nach und der Homocysteinspiegel steigt natürlicherweise an (um etwa 10 % alle 10 Jahre).
- Bei methioninreicher Kost (z.B. Eier, Fisch, Innereien, Paranüsse, Mais) fällt vermehrt Homocystein an.
- Zahlreiche Medikamente beeinflussen den Methioninstoffwechsel und „verbrauchen“ die B-Vitamine und Folsäure, sodass diese nicht mehr ausreichend ihre Aufgaben erfüllen können. Dazu gehören Antibiotika, Tuberkulosemittel, Antiepileptika, die Pille, Rheumamittel und Schleimlöser.
- Auch bestimmte Krankheiten erhöhen den Gesamtbedarf an Vitamin B und Folsäure, so z.B. Diabetes, Krebs, Leberkrankheiten oder Nervenkrankheiten (Neuropathien).
- Bei Nierenschwäche wird das Homocystein nicht mehr ausreichend abgebaut und ausgeschieden.
- Selten liegt eine angeborene Erkrankung des Aminosäurestoffwechsels zugrunde, bei der der Stoffwechselweg selbst gestört ist.

Auch mangelnde Bewegung scheint die Menge an Homocystein im Blut in die Höhe zu treiben.

