



# Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ REINIGUNGSKUR:  
Neuer Schwung fürs  
Lymphsystem\_03/04



troffen ist und eine Unterstützung hier Lindenerung bewirkt.

Ein überfordertes Lymphsystem kann sich aber auch in ganz anderen Beschwerden äußern als Wassereinlagerungen. Häufige Erkältungen und Infektionen hängen immer auch mit einem geschwächten Lymphsystem zusammen.

Der Hals-, Nasen- und Ohrenbereich ist die wichtigste Eintrittspforte für Störfriede von außen. Deswegen ist es verständlich, dass hier 35% aller Lymphknoten positioniert sind. Oft schwellen bei Infektionen die Schleimhäute des Rachens, der Nase, der Nasennebenhöhlen bzw. im Mittelohr stark an. Das Lymphsystem ist dann überlastet und die Bakterien können sich im gesamten Körper ausbreiten.

Über das Lymphsystem werden auch die im Darm resorbierten Fette in den Blutkreislauf transportiert. Funktioniert hier der Abtransport nicht optimal, sind Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme und eine schlechtere Aufnahme der Nährstoffe die Folge.

Auch Symptome wie z. B. unklare Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden können auf ein überlastetes Lymphsystem hindeuten.

Es ist deutlich, dass der Zustand des Lymphsystems eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit übernimmt. Damit das Lymphsystem seine Aufgaben erfüllen kann, sollte es kurweise immer wieder gepflegt werden. Dabei können gerade Pflanzen- und Kräuterextrakte hilfreiche Dienste erweisen.

### 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 an erster Stelle die Roskastanie (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 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. Dies kommt unserer Gesundheit durch eine nachhaltige Stärkung des Immunsystems und einer Entlastung von Giftstoffen dauerhaft zugute.

## DIE GESUNDE FUNKTION DES GEHIRNS DAUERHAFT ERHALTEN!

Wie unsere Knochen und Muskeln, unsere Gefäße und Organe bedarf auch unser Gehirn der Pflege und des Schutzes vor schädigenden Einwirkungen. Das Gehirn ist genauso anfällig für destruktive Einflüsse (beispielsweise Stress) und schädigende Substanzen (beispielsweise Freie Radikale), die uns vorzeitig altern lassen. Das Gehirn braucht diesen Schutz wie alle anderen Organe in unserem Körper. Ein 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. Wir können viel dazu tun, unsere geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und sogar zu verbessern. Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit, Intelligenz, Erkenntnisvermögen, die Fähigkeit, gezielte Problemlösungen herbei zu führen, Effizienz und Schärfe des Denkens lassen sich erhalten und steigern.

### 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 nach, wenn wir älter werden. Dies wird als einer der Hauptgründe 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 können 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.

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

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

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 Gedächtnisstörungen wie 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 DNA, 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 Gehirnleistung 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 Gehirnzellenmembranen und erleichtert die Übertragung von Signalen von der Hülle zum Kern der Zelle. Dies hat einen starken Einfluss auf die Gesamtaktivität des Gehirns.

#### Phosphatidylserin

Phosphatidylserine, kurz PS, ist ein natürliches Phospholipid, das in den Fettmembranen der

Zellen vorkommt. Phospholipide sind große Fettmoleküle, die als universelle Bausteine für alle Zellmembranen des Körpers dienen. Die Membranen der Gehirnzellen sind besonders reich an PS, denn es spielt eine wichtige Rolle bei der Freisetzung von Neurotransmittern sowie bei der Vermehrung der Anzahl der Neurotransmitterrezeptoren auf jeder Zelle. Dadurch erhält das Gehirn mehr Schaltkreise, mit denen es kommunizieren kann. Mit dem Alter produzieren die Gehirnzellen jedoch immer weniger PS, bis die kognitiven Fähigkeiten schließlich beeinträchtigt sind. Als Zusatz eingenommen kann PS ein kleines Wunder bei der Verbesserung des Gedächtnisses vollbringen, die Konzentration verbessern und die Stimmung heben.

#### 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 zunehmendem 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. Durch Wiederherstellung des normalen Blutflusses reduziert oder verhindert Ginkgo Biloba Gedächtnisverlust, Verwirrung, Orientierungslosigkeit und Unruhe. Ginseng wiederum tonisiert und belebt den Organismus und fördert dadurch die Gehirnleistung, 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 Gehirnzellenmembranen besteht aus DHA. Dadurch werden die Membranen geschmeidig gehalten, eine Vor-

aussetzung 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 Entzündungsmediato-

ren aktiviert. DHA hemmt das Enzym und hilft so, das Feuer in den Köpfen zu löschen.

#### 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 einzunehmen. Damit wird die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns auf hohem Niveau gehalten und Sie betreiben wirkungsvolle Prävention vor Gedächtnisstörungen und Erkrankungen des Gehirns.

## EINMAL JÄHRLICH DAS LYMPHSYSTEM ENTGIFTEN:

# NEUER SCHWUNG FÜR KÖRPER & GEIST

*Mit dem ausklingenden Winter ist der ideale Zeitpunkt gekommen, seinen Körper zu entschlacken und zu entgiften! Dabei spielt das Lymphsystem eine entscheidende Rolle. Während der kalten Jahreszeit ist der Körper auf den Erhalt der Körpertemperatur eingestellt, er lagert vermehrt Schlackenstoffe und Umweltgifte ein und legt sich eine kleine Fettschicht zu. Mit einer Reinigung des Lymphsystems bringen wir unseren Stoffwechsel auf Touren und befreien uns vom Ballast der vergangenen Wintermonate!*

### Die Aufgaben des Lymphsystems

Das Lymphsystem, in dem die Lymphe transportiert wird, besteht aus Lymphgefäßen und lymphatischen Organen. Oberflächliche und tiefe Lymphbahnen durchziehen den gesamten Körper. Im Unterschied zum Blutgefäßsystem funktioniert das Lymphgefäßsystem nicht als geschlossener Kreislauf: Die kleinsten Lymphgefäße beginnen einfach blind im Gewebe.

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.

Weiterhin spielt das Lymphsystem eine zentrale Rolle in der Immunabwehr, da es nicht nur Fremdkörper (Schadstoffe) sondern auch krankhaft veränderte Körperbestandteile (z.B. Tumorzellen), Keime und Bakterien zu den Lymphknoten transportiert. Dort wird die Immunantwort eingeleitet, indem sich die für die

betreffenden Fremdkörper spezifischen Lymphozyten (Abwehrzellen) vermehren und in den Blutkreislauf abgegeben werden. Dies gewährleistet, dass Fremdkörper überall im Körper bekämpft werden können.

Außer den Lymphknoten zählen auch Milz, Mandeln, Thymus, Knochenmark und Anteile des Darms zu den lymphatischen Organen.

### Ein überfordertes Lymphsystem hat viele Gesichter

Das Lymphsystem gehört zu den allgemein vernachlässigten Teilen unseres Körpers. Sowohl die Medizin als auch wir selbst kümmern uns erst darum, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Eindeutige äußere Anzeichen, das mit dem Lymphsystem etwas nicht in Ordnung ist, sind dicke Knöchel oder Füße vom „lange auf den Beinen sein“ oder starke Schwellungen nach Operationen. Das sind aber nur offensichtliche Störungen des Lymphflusses, die zu so genannten Lymphstaus oder Wassereinlagerungen, medizinisch: Ödemen führen.

Unter einem Lymphödem versteht man eine übermäßige Ansammlung eiweißhaltiger Flüssigkeit im Gewebe, die zu einer Schwellung führt. Ein solches Ödem entsteht, wenn die Lymphgefäße unterbrochen sind, die das be-

treffende Gebiet versorgen oder die zugehörigen Lymphknoten geschädigt sind oder fehlen.

Es kann aber auch sein, dass sich unter „normalen“ Umständen, etwa bei körperlicher Belastung, Entzündungen oder z.B. auch bei einem Sonnenbrand, mehr Gewebswasser als üblich bildet, was zu vorübergehenden Ödemen führen kann. Normalerweise ist es für den Körper jedoch kein Problem, die Menge der Gewebeflüssigkeit in etwa konstant zu halten.

Der Lymphfluss unserer Zellen wird hauptsächlich über Körperbewegung angeregt. Durch mangelnde Bewegung können hier Stauungen stattfinden und der natürliche Lymphfluss unterbrochen werden. Regelmäßige Bewegungseinheiten, aber auch Wechselduschkübel und die Einnahme von unterstützenden Pflanzenextrakten sind hier von großer Hilfe.

Auch die Cellulite hat etwas mit unserem Lymphsystem zu tun. Bei Cellulite handelt es sich um eine Vergrößerung von Gewebezellen, in denen sich Schlackstoffe abgelagert haben, die vom Lymphsystem nicht mehr abtransportiert werden. Regelmäßige Lymphreinigung wirken hier wahre Wunder. Generell kann man sagen, dass bei allen Erkrankungen der Venen (z.B. Besenreiser, Krampfadern, Venenentzündungen) besonders das Lymphsystem mit be-