

BEERENSTARKE HERZNAHRUNG



„Der Weißdorn mit seinen Blüten und Beeren kann deinem Herz viel Kraft bescheren!“

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 Kreislauf-stärkende Substanzen wie Flavonoide, Procyani-

dine, 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 Voraussetzung für eine Heilwirkung. Mindestens 4 – 6 Wochen (nach Infektionskrankheiten), in der Regel mehrere Monate bis mehrere Jahre sollte eine Einnahme dauern. Die Wirkung beginnt nach 2 – 6 Wochen einzusetzen.

Die Wirkung der Weißdornbeere auf das Herz:

- Verbesserung der Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr des Herzens
- Steigerung der Durchblutung des Herzmuskels und 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
- Stress in jeglicher Form



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ ENZYME:
unentbehrlich für eine
gesunde Verdauung_03

→ HERZNAHRUNG:
die wohltuende Kraft
der Weißdornbeere_04



FIT FÜR DEN FRÜHLING!

Den alten Slogan „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ kennt noch fast jeder! Die ‚Lebenskraft‘ spenden uns die Proteine, die in dem Fleisch enthalten sind. Dass Fleisch für die Versorgung mit Aminosäuren unentbehrlich ist, diese Tatsache ist heute längst überholt. Die lebenswichtigen Aminosäuren finden sich nämlich nicht nur in Fleisch, Eiern, Milchprodukten oder Fisch. Auch pflanzliche Nahrungsmittel enthalten die wertvollen Proteine. Während Obst, Sprossen und Gemüse eher proteinarm sind, zählen Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Saaten zu den besten veganen Proteinquellen.

Hier hat ein Fortschritt stattgefunden: Die Versorgung mit Aminosäuren, gerade auch für Vegetarier und Veganer, ist heutzutage in höchster Qualität auf rein pflanzlicher Basis leistbar. Auch in Form von pflanzlichem Proteinpulver, wenn man sich als Vegetarier und Veganer über die Ernährung nicht täglich ausreichend versorgen kann. Denn: Proteine

sind unverzichtbar für unser Leben. Sämtliche Körperfunktionen hängen entscheidend von den Proteinen ab. Täglich müssen wir unserem Körper über die Nahrung Proteine zuführen, damit er seine Aufgaben optimal erfüllen kann. Denn unser Körper kann Proteine nicht speichern. Die Aminosäuren sind Bausteine von Proteinen. Nach Wasser ist Pro-

tein, und damit seine Einzelbausteine Aminosäuren, der am zweitmeisten enthaltene Stoff im Körper des Menschen. Durch Stress, unausgewogene Ernährung sowie chronische Erkrankungen kann es zu einem Mangel an Aminosäuren kommen, was zuerst ein schwaches Immunsystem und Müdigkeit hervorruft, dann jedoch zu erheblichen kör-

>> Fortsetzung Seite 02 >>

Kontakt
Supplementa

• Supplementa
• Original amerikanische Nahrungsergänzung
• Papierbaan 50a
• NL-9672 BH 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 >>

perlichen Funktionsstörungen führt.

Daher ist die optimale Versorgung mit Proteinen für die menschliche Gesundheit entscheidend. Tatsächlich bestehen viele Teile unseres Körpers – Haare, Muskeln, Fingernägel usw. – weitgehend aus Protein. Wie man bereits an den Unterschieden erkennen kann, die beispielsweise zwischen unseren Muskeln und unseren Fingernägeln bestehen, sind nicht alle Proteine gleich.

Denn einzelne Aminosäure verbinden sich jeweils mit anderen Aminosäuren zu Ketten. Je nach Anordnung der einzelnen Aminosäuren entstehen unterschiedliche Proteine. Die Kombination der Aminosäuren entscheidet über die Funktionsweise und den Aufgabenschwerpunkt eines Proteins. Unsere Erbanlagen, die DNA-Stränge, enthalten die Bauanleitung für die Proteine, die der Körper aus Aminosäuren selbst zusammen setzt. Diese Aminosäureketten müssen eine dreidimensionale Struktur erreichen, um ihre Aufgaben – z. B. die Stoffwechselregulierung oder gewisse Aufgaben bei der Infektabwehr – erfüllen zu können. Hierzu verfügen Proteine über eine einzigartige Falttechnik, durch die jedes Protein am Ende eine ganz bestimmte Faltstruktur enthält, die zu seiner speziellen Funktion beiträgt.

Essentielle und Nicht-Essentielle Aminosäuren

Es gibt 20 verschiedene Aminosäuren und die meisten davon kann der Körper selbst herstellen. Man unterscheidet essentielle Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und über die Nahrung aufnehmen muss und nicht-essentielle Aminosäuren, die im Stoffwechsel gebildet werden.

Zu den essentiellen Aminosäuren gehören: Valin, Leucin, Isoleucin, Threonin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan und Lysin. Bei Säuglingen sind darüber hinaus Histidin und Arginin essentiell.

Zu den nicht-essentiellen Aminosäuren gehören u.a. Alanin, Asparagin, Asparaginsäure (=Aspartat), Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Prolin, Serin und Tyrosin.

Die Grundlage jeder essentiellen, vom Körper benötigten Aminosäure bildet die Nahrung. Besonders viele Proteine enthalten Fleisch,

Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Soja.

Wesentliche Funktionen der Aminosäuren

Aminosäuren sind Bausteine von Muskulatur, Sehnen und Bändern, Haut und Haaren. Und sie sind Bausteine des Immunsystems und Grundsubstanz für Enzyme und Hormone. Als Bluteiweißkörper erfüllen Aminosäuren Transportfunktionen. Sie sind Teile der Membrane, schützen die Nervenbahnen und sind Träger von Erbinformationen.

Bekannt sind Aminosäuren auch aus dem Kraftsport, um den Aufbau von Muskelmasse zu unterstützen. Hier kommen auch so genannte Mega-Dosierungen einzelner Aminosäuren zum Einsatz (z.B. Kreatin, L-Carnitin).

Obwohl Aminosäuren die kleinsten Bausteine der Proteine sind, sind sie unerlässlich für das reibungslose Funktionieren des Körpers. Sobald eine Aminosäure im Körper fehlt, wird die Funktion aller Proteine beeinträchtigt. Ein Mangel an Aminosäuren kann auf Dauer negative Folgen für den Körper sowie die Gesundheit mit sich bringen. Häufigste Folgen sind eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte, Leistungsabfall, Gelenksbeschwerden oder auch Defizite beim Muskelaufbau.

Lebensmittel, die einen Mangel an essentiellen Aminosäuren aufweisen, versorgen den Organismus allgemein unzureichend mit Aminosäuren.

Der Organismus benötigt eine ausgeglichene Mischung an Aminosäuren. Wenn eine Aminosäure in zu geringem Anteil vorliegt, werden auch die anderen Aminosäuren nicht zum Proteinaufbau genutzt, sondern in Fette und Zucker abgebaut.

In Zeiten großer Belastung im Arbeits- und Familienleben, bei großer sportlicher Aktivität oder sehr einseitiger Ernährung kann es hilfreich sein, den Körper mit einer ausgewogenen Mischung an Aminosäuren extra zu versorgen. Diese benötigt er, um leistungsstark und gesund zu bleiben. So ist zumindest gesichert, dass der Körper die besten Voraussetzungen hat zu funktionieren und seine Aufgaben zu erfüllen. Denn wie schon gesagt, Proteine sind absolut unverzichtbar für das Funktionieren unseres Stoffwechsels.

Die optimale tägliche Proteinzufuhr für gesunde Erwachsene

Basierend auf der Amerikanischen Referenzaufnahme liegt die empfohlene Proteinaufnahme für Erwachsene bei 0,8g/kg. Dieser Wert wird als die minimale Proteinzufuhr betrachtet, die ein gesunder Erwachsener täglich einnehmen muss, um einen Muskelabbau bei ausreichender Gesamtkalorienzufuhr zu vermeiden.

Jüngsten Studien zufolge ist diese Referenzaufnahme von Protein für gesunde junge Männer (1), ältere Männer (2) oder Frauen (3), (4) jedoch nicht ausreichend. Studien empfehlen eine Mindestzufuhr von 1,2g/kg, um eine große Bandbreite essentieller Körperprozesse, von Immunfunktion bis hin zu Muskelproteinsynthese, zu gewährleisten (5). Selbst die wiederholte Analyse der Daten, die zur Erstellung der Referenzaufnahme verwendet wurde, legt nahe, dass die tägliche Protein-Mindestaufnahme 1,0g/kg betragen sollte. Auch die randomisierte kontrollierte Studie, die gesunde, überwiegend sitzende Erwachsene für acht Wochen auf ihre metabolische Aktivität untersuchte, widerlegt den empfohlenen Referenzwert.

Eine sehr gute Quelle für die erwünschten und benötigten Aminosäuren ist Erbsenprotein. Die Isolation eines hochwertigen Erbsenproteins erfolgt auf Basis von Wasser und garantiert so den Erhalt der natürlichen Proteinstruktur. Während dieses Prozesses werden die in Hülsenfrüchten unerwünschten, die Verdauung beeinträchtigenden Lektine und Phytinsäuren entfernt.

Quellen:

1. Humayun MA, et al. Reevaluation of the protein requirement in young men with the indicator amino acid oxidation technique (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17921376>). *Am J Clin Nutr.* (2007)
2. Tang M, et al. Assessment of protein requirement in octogenarian women with use of the indicator amino acid oxidation technique (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24429540>). *Am J Clin Nutr.* (2014)
3. Young VR, Marchini JS. Mechanisms and nutritional significance of metabolic responses to altered intakes of protein and amino acids, with reference to nutritional adaptation in humans (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2407099>). *Am J Clin Nutr.* (1990)
4. Elango R, et al. Evidence that protein requirements have been significantly underestimated (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19841581>). *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* (2010)
5. Bray GA, et al. Effect of dietary protein content on weight gain, energy expenditure, and body composition during overeating: a randomized controlled trial (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22215165>). *JAMA.* (2012)

GUTE VERDAUUNG - GUTE GESUNDHEIT

Nicht nur für unsere Verdauung sind Enzyme von großer Bedeutung, jede Zelle unseres Körpers ist auf Enzymarbeit angewiesen. Allerdings zeigen sich bei Verdauungsproblemen schnelle und eindeutige Symptome wie: Völlegefühl, Aufstoßen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Dessen ungeachtet können Verdauungsprobleme weitreichende Folgen für den gesamten Organismus haben. Wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien werden unter Umständen nicht richtig verstoffwechselt, zum anderen können unverdaute Nahrungspartikel über den Darm in den Blutstrom gelangen und als „Giftstoffe“ den Körper belasten. Denn: schlecht verdautes Eiweiß fault, Fett wird ranzig und Kohlehydrate gären (fermentieren) in unserem Körper. Durch unvollständige Verdauungsprozesse kommt uns Energie abhanden und wir verlieren die Fähigkeit, natürlich auftretende Fehlfunktionen oder Störungen zu beheben.

Unzertrennlich: Enzym & Co-Enzym

Unser Körper ist großartig organisiert, jede Zelle bemüht sich um ein Gleichgewicht der Stoffe und Prozesse, um unsere Gesundheit zu erhalten. Dabei werden alle lebensnotwendigen Vorgänge von Enzymen gesteuert: Verdauung und Stoffwechsel, Verbrennung und Herstellung von Energie, die Versorgung von Gehirn und Nerven, auch Zeugung und Schwangerschaft.

Alle Enzyme bestehen aus 2 Teilen: dem großen Proteinmolekül (Apo-Enzym), das Zehntausende von Atomen enthält, und dem kleineren Coenzym, das meist ein Vitamin oder Mineral ist. Ohne das Coenzym kann das Apo-Enzym seine Funktion nicht erfüllen, beide bilden zusammen eine wirksame Einheit. Das Material für die Coenzyme müssen wir unbedingt mit der Nahrung aufnehmen, sonst gerät der Enzymhaushalt aus dem Gleichgewicht und wir werden krank. Bei jedem auf Dauer gestörten Enzymhaushalt entsteht eine Erkrankung.

Die Folgen eines Enzym-Defizits

Wenn die Enzymversorgung im Körper optimal ist, hat das viele Vorteile. Neuere Theorien besagen sogar, dass die Menschen länger

und gesünder leben können. Dr. Harold Rosenberg, ein amerikanischer Enzymforscher, hat genau erklärt, wozu falsche Ernährung führt:

„Eine Zelle, die mangelhaft ernährt wird (vitaminarm), wird vermutlich zunächst viele Enzyme ohne das dazugehörige Coenzym haben. Vielleicht werden noch für lange Zeit genug funktionierende Enzyme die Zelle aktiv erhalten. Aber diese Zelle wird ihre Aufgaben in immer langsameren Schritten erfüllen, so lange, bis sie ihre nötige Kraftnahrung wieder bekommt – oder bis sie schließlich stirbt.“

Das erklärt auch, warum sich ein Vitamin- oder auch Mineralmangel nicht kurzfristig auswirkt. Nach einigen Wochen oder Monaten chronischer Unterversorgung zeigen sich langsam Mangelerscheinungen. Die Zellen können ihre Arbeit nur mit halber Leistung erbringen und im schlimmsten Fall sterben sie eines Tages ab. Dann werden bestimmte Gewebe und Organe zunehmend krank. Man sieht es auch am äußeren Erscheinungsbild: Die Haut wird faltig, das Haar dünn und grau. Drüsen, Nerven und Muskeln, der ganze Körper wird schwächer. Denn es sind die Enzyme, die stets „aus alt neu machen!“

Eine problemlose Verdauung für mehr Vitalität!

Die Einnahme von Verdauungsenzymen kann also nicht nur Verdauungsbeschwerden beheben, sondern auch umfassend auf unsere Gesundheit wirken. Enzyme, die beim Abbau oder bei der Zerlegung von organischem Material im Magen-Darm-Trakt beteiligt sind, nennt man Verdauungsenzyme. Wenn diese Enzymarbeit an anderer Stelle – also in der Zelle, in den Organen oder im Blut – stattfindet, nennt man sie Stoffwechsellzyme oder metabolische Enzyme. Je mehr Energie wir für die Verdauung benötigen, desto weniger Energie haben wir für die systemischen Stoffwechsellvorgänge, die metabolischen Aufgaben, zur Verfügung. Da die meisten Lebensmittel, die wir essen, entweder gekocht oder verarbeitet sind und da nur rohe Lebensmittel genügend Enzyme enthalten, die jeweiligen Mahlzeiten zu verdauen, muss unser Körper die Mehrheit der erforderlichen Enzyme selbst produzieren. Es sei denn, wir führen ihm Verdauungsenzyme zu und erleichtern ihm damit die Arbeit.

So werden auch an anderer Stelle Kapazitäten frei und es steht mehr Energie zur Verfügung. Das kommt unserer Gesundheit nachhaltig zugute!

