

Kraftvolles Haar dank ausgewählter Nährstoffe



Die Gesundheit unserer Haare ist abhängig von einer ausgewogenen, gesunden Ernährung. Einige Nährstoffe sind für die Haargesundheit besonders wichtig, weshalb sich ein Mangel recht schnell negativ auf die Haare auswirkt.

Neben Mineralstoffen sind auch Vitamine, Eiweiße, Spurenelemente und andere Baustoffe notwendig, um die Haare gesund zu halten. Die Nährstoffe gelangen mit dem Blut, das über kleine Gefäße transportiert wird, bis in die so genannte Haarpapille. Sie ist für die Bildung neuer Haarzellen verantwortlich, die sich besonders aktiv teilen. Die Haarzellen brauchen daher viele Nährstoffe, um ständig neues Haar bilden zu können.

Um das Haar von innen über die Haarwurzel zu stärken, sollte auf eine regelmäßige Versorgung mit den folgenden Nährstoffen geachtet werden:

Vitamin C

regt das Haarwachstum an.

B-Vitamine und Folsäure

sind unverzichtbar für die Stoffwechsellaktivitäten in den Haarwurzeln und sorgen dafür, dass die Kopfhaut gesund bleibt. Insbesondere die Pantothenensäure (B5) wirkt gegen geschädigtes, splissiges und trockenes Haar.

Biotin

sorgt dafür, dass die Haare stark sind und glänzen, da es den engen Zusammenschluss der Schuppchen am Haarschaft bewirkt.

Cholin und Inositol

beugen Haarausfall vor.

Silica

ist für den Aufbau von Haaren und Nägeln unerlässlich und ist wichtig für die Elastizität und Festigkeit von Haaren.

Sägepalmenextrakt

Der erblich bedingte Haarausfall ist meist auf die Beschädigung der Haarwurzeln zurück zu führen. Der Grund für die Beschädigung liegt oft an einer erblich bedingten Sensibilität der Haarwurzeln gegenüber dem Hormon Dihydrotestosteron (DHT). Sägepalmenextrakt blockiert dabei die Bildung von DHT und vermindert so die schädliche Wirkung auf die Haarwurzeln. Dadurch werden die Haare wieder mit Nährstoffen versorgt und der Haarausfall kann gestoppt werden.

Zink

ist an der Bildung des Haarproteins Keratin beteiligt. Chronischer Zinkmangel löst Haarausfall aus.

Kupfer

erleichtert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung in den Körper und ist am Aufbau von Knochen, Haut und Haar beteiligt. Kupfer reguliert allgemein Stoffwechselprozesse im Körper, so auch in den Haarzellen. Ein Kupfermangel führt zu dünnem, brüchigen Haar.

Mangan

hat Bedeutung für den Melaninaufbau (Melanin=Pigment). Vor allem die Haarpigmente sind manganreich.

L-Cystein & L-Methionin

sind für das Wachstum von Haaren unverzichtbar.

PABA

hat die Fähigkeit, dem vorzeitigen Ergrauen des Haares vorzubeugen.

MSM

Unsere Haare und Nägel bestehen hauptsächlich aus dem widerstandsfähigen Protein Keratin. Um all diese Proteine herstellen zu können – ob Kollagen, Elastin oder Keratin – benötigt der Körper Schwefel (MSM).

Eisen

Eisenmangel kann ebenfalls sehr schütteres Haar verursachen. Wird ein zu niedriger Ferritinwert (= Eisenwert) festgestellt, sollte unbedingt Eisen als Gegenmaßnahme eingenommen werden.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Griffonia

KÖRPER UND SEELE
INS GLEICHGEWICHT
BRINGEN

L.Rhamnosus

DARMFREUNDLICHE
BAKTERIEN FÜR GESUNDHEIT
UND WOHLBEFINDEN

Hair Force

VITALSTOFFKOMPLEX ZUR
UNTERSTÜTZUNG VON
HAUT, HAAR UND NÄGELN

Newsletter September 2018 / Ausgabe 9



Natürlich gut gelaunt

Wenn im Gehirn der körpereigene Botenstoff Serotonin freigesetzt wird, erleben wir einen Zustand der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit. Gleichzeitig rücken Kummer, Ängste und Wut in den Hintergrund. Daher zählt ein Mangel an Serotonin zu den häufigsten organischen Ursachen und Begleiterscheinungen bei depressiven Erkrankungen. Neben seiner Funktion als „Glückshormon“ ist Serotonin jedoch auch an der Steuerung von Schlaf, Körpertemperatur, Appetit, Darmbewegungen und Schmerzsignalen beteiligt. Ein Mangel an Serotonin kann also weit reichende Konsequenzen nach sich ziehen – sowohl auf seelischer als auch auf körperlicher Ebene! – und sollte deshalb unbedingt vermieden werden. Hierbei kann 5-HTP aus Griffonia Erstaunliches leisten und somit den Einsatz von Psychopharmaka bzw. deren Nebenwirkungen auf ein Minimum reduzieren.

Serotonin: viel mehr als nur ein „Wohlfühlhormon“

Glücksgefühle und seelische Ausgeglichenheit werden maßgeblich durch ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Neurotransmitter beeinflusst, darunter u. a. GABA (beruhigende und ordnende Funktion) oder Dopamin und Noradrenalin (antriebs-

steigernde Wirkung). Die bedeutendste Rolle für unser allgemeines Wohlbefühl spielt jedoch das Serotonin.

Je mehr Serotonin ausgeschüttet wird, desto weiter steigt das Stimmungsbarometer nach oben. Ein Mangel an Serotonin wird hingegen mit Gleichgültigkeit, grundloser Traurigkeit, schlechter Laune und Sorgen in Verbindung gebracht.

Daneben ist Serotonin aber auch an einer ganzen Reihe körperlicher Prozesse beteiligt, denn Serotonin-Rezeptoren sind in fast allen Geweben und Organen zu finden, wobei das meiste Serotonin nicht etwa im Gehirn sondern im Innern des Magen-Darmtrakts gespeichert wird. Insgesamt gibt es im menschlichen Körper mindestens 14 verschiedene Varianten von Serotonin-Rezeptoren, und dem entsprechend vielfältig sind die Konsequenzen eines Serotoninmangels.



Schwung • Energie • Lebensfreude



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

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de



Serotonin ...

- bewirkt ein Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit.
- verringert Sorgen, Ängste, Traurigkeit und Aggressivität.
- dämpft Hungergefühle und Libido.
- beeinflusst die Impulskontrolle.
- ist u. a. an der Regulierung von Schlaf, Körpertemperatur, Blutdruck, Blutgerinnung, Darmbewegungen (Peristaltik), Augeninnendruck und Schmerzreaktionen beteiligt.

Serotoninmangel und Depressionen — ein Teufelskreis!

Die Auswirkungen eines Serotoninmangels lassen sich direkt aus den Funktionen ableiten, die Serotonin für unser seelisches und körperliches Gleichgewicht erfüllt (siehe Kasten). So kann ein Serotoninmangel fast alle Symptome auslösen oder begünstigen, die sich bei depressiven Erkrankungen auf der psychischen oder körperlichen Ebene manifestieren. Andererseits führt fast jede depressive Erkrankung früher oder später zu einer Unterfunktion des serotonergen Systems. Denn warum sollte das Gehirn Serotonin produzieren und ausschütten, wenn unsere Gefühlswelt ständig von negativen Erlebnissen und Zuständen dominiert wird? Deshalb gehören Psychopharmaka, die eine Verstärkung der serotonergen Signalübertragung bewirken, nach wie vor zu den effektivsten Werkzeugen bei der medikamentösen Behandlung von Depressionen.

5-HTP und die Biochemie des Glücks

Im Zuge der körpereigenen Serotoninproduktion wird zunächst die essentielle Aminosäure Tryptophan mit Hilfe des Enzyms Tryptophan-Hydroxylase in 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) überführt. Das so gebildete 5-HTP wird dann durch das Enzym Aromatische-L-Aminosäure-Decarboxylase (AADC) in Serotonin umgewandelt. Sowohl Tryptophan als auch 5-HTP sind also prinzi-

piell geeignet, um den Serotoninspiegel zu erhöhen.

Allerdings wird Tryptophan auch als Baustein für andere Proteine benötigt. Deshalb verhindert der Körper die vollständige Umwandlung von Tryptophan in 5-HTP, indem er nur begrenzte Mengen des hierfür benötigten Enzyms herstellt. Die Umwandlung von Tryptophan in 5-HTP wird zusätzlich dadurch behindert, dass Tryptophan mit anderen Aminosäuren um dieselben Transportwege und Enzymsysteme konkurriert. Diese und andere Einflussfaktoren sorgen letztlich dafür, dass in aller Regel weniger als 10% unserer Tryptophan-Vorräte für die Serotoninproduktion verwendet werden, wobei die tatsächliche Umwandlungsrate je nach Versorgungslage schwanken kann.

Unser Favorit: 5-HTP aus Griffonia

Bei der direkten Einnahme von 5-HTP entfallen viele der o. g. Probleme. Im Gegensatz zu Tryptophan wird 5-HTP fast vollständig zu Serotonin umgewandelt, denn neben seiner Rolle als Serotonin-Vorstufe erfüllt 5-HTP keine wesentlichen Aufgaben. Zudem kann 5-HTP die Blut-Hirn-Schranke viel leichter überwinden als Tryptophan, und die Umwandlung von 5-HTP zu Serotonin läuft deutlich schneller ab als die von Tryptophan zu 5-HTP. Deshalb wirkt 5-HTP etwa 10 mal stärker und deutlich schneller als Tryptophan, und zwar unabhängig von den natürlichen Schwankungen im Aminosäuren- und Enzym-Haushalt. Als beste na-

türliche Quelle von 5-HTP gelten die Samen der afrikanischen Schwarzbohne, Griffonia simplicifolia.

Da Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann, lassen sich die Serotoninspeicher im Zentralnervensystem nur dann auffüllen, wenn der Glücksbotsstoff Serotonin erst im Innern des Gehirns erzeugt wird.

Weitere Effekte von 5-HTP

Bei einem Serotoninmangel werden wir vermehrt von Sorgen geplagt, die uns am Einschlafen hindern. Außerdem dient Serotonin als Ausgangssubstanz bei der Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin, das auch als Antioxidans mit neuroprotektiven Eigenschaften nützlich ist. Dem entsprechend kann 5-HTP das **Einschlafen beschleunigen und die Dauer und Qualität des Schlafes verbessern**. Dies wurde in einer Studie von Shell et al. (2010) bestätigt.

Zusätzlich reguliert Serotonin auch das Essverhalten. Wer also mit 5-HTP seinen Serotoninspiegel nach oben korrigiert, wird deshalb seltener von Heißhunger-Attacken geplagt. Studien an fettleibigen Versuchspersonen zeigten: **5-HTP zügelt insbesondere den Appetit auf Kohlenhydrate** [Ceci et al. (1989); Cangiano et al. (1991,1992,1998)].

Angstzustände und Panikattacken stellen eine eigene Klasse psychischer Störungen dar, können jedoch auch als Auslöser oder Folge von depressiven Phasen auftreten. Die Einnahme von **5-HTP zeigte in beiden Fällen eine beruhigende und angstlösende Wirkung**, denn das „Wohlfühlhormon“ Serotonin unterdrückt Sorgen und Ängste [Carnevale et al. (2011); Schruers et al. (2002); Maron et al. (2004); Bruni et al. (2004)].

Fazit

Mit 5-HTP lassen sich die Serotoninspeicher in den Glückszentren des Gehirns auf natürlichem Wege wieder auffüllen.

➤ Mehr Wissenswertes über 5-HTP finden Sie unter: www.supplementa.com/griffonia

Ein gesunder Darm ist lebenswichtig!

Der Darm ist der wichtigste Teil der Immunabwehr: 80% unseres Immunsystems sind im Darm lokalisiert. Da der Darm mit allen Umweltfaktoren, die in den Organismus gelangen, wie z. B. Nahrung, Medikamente, Gifte, psychische Belastungen etc. konfrontiert wird, stellt er mit seinen 200–300 Quadratmetern die größte Kontaktfläche des Körpers zur Aussenwelt dar.

Die vielfältigen Aufgaben der Darmflora

Im Darm leben mehr als 400 verschiedene Bakterienstämme. Man schätzt, dass die Gesamtzahl der Darmbakterien, die unsere Darmflora ausmachen, zehnmal so hoch ist wie die Zahl unserer Körperzellen. Diese Milliarden unterschiedlicher Mikroorganismen leben in enger Symbiose mit uns und leisten wertvolle Dienste für unsere Gesundheit:

- sie wehren die Ansiedlung von krankheitserregenden Keimen (pathogene Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze) ab,
- sie produzieren Verdauungsenzyme und sind folglich an der optimalen Verwertung der Nahrung beteiligt,
- sie bilden manche Vitamine und essentielle Fettsäuren,
- sie fördern die Aufnahme von Enzymen aus der Nahrung.

Die gestörte Darmflora und ihre Folgen

Eine gestörte Darmflora, die sogenannte Dysbiose, kann die Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen sein. Zu den Symptomen gehören Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, wiederkehrende Magen-Darm-Störungen, Nahrungsmittel-unverträglichkeiten, ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen und vieles mehr.

Pilzinfektionen des Darms werden durch eine gestörte Darmflora begünstigt, die Neigung zu Durchfällen und / oder Verstopfung nimmt zu. Wenn zu viele Schadstoffe in den Organismus gelangen, verschlackt zusehends das Gewebe. Besteht solch ein Ungleichgewicht schon länger, kann es zu

Viele Faktoren können die Darmflora in ein Ungleichgewicht bringen:

- Infektionen, ausgelöst durch Erreger wie Streptokokken, Staphylokokken, Pilze etc.
- eine ungesunde Ernährung, z. B. ein Zuviel an Eiweiß und Fett fördert das Entstehen von Fäulnisbakterien und ein Zuviel an Zucker die Ansiedlung pathologischer Hefepilze,
- Medikamente können die Darmflora schädigen (z. B. Antibiotika, Glucocorticoide, die Pille etc.),
- Umweltschadstoffe wie z. B. Cadmium und Blei behindern das Wachstum der physiologischen Darmbakterien,
- das Fehlen von Gallensäure, Magensäure oder Pankreasenzymen verändert das Nährstoffangebot für die gute Entwicklung nützlicher Mikroorganismen

einer Überforderung der Entgiftungsorgane Leber und Nieren kommen, der Stoffwechsel wird geschwächt und auch die Abwehrkräfte in Mitleidenschaft gezogen.

Die gezielte Regeneration und Stärkung der Darmflora bewirkt eine grundsätzliche Entlastung des Körpers

Probiotische Mikroorganismen unterstützen und stärken die Barrierefunktion des Darms und regulieren die Darmbewegung. Sie fördern eine normale Darmdurchblutung, produzieren essentielle Nährstoffe für die Darmschleimhaut und synthetisieren Vitamine.

Studien belegen, dass sich Probiotika Dank ihrer stimulierenden Wirkweise auf die Immunantwort des Körpers lindernd auf Allergiegesehen des Atemtraktes und der Haut auswirken können und effektiv Intoleranzen gegenüber Lactose mindern.

Je mehr verschiedene Bakterienstämme sich in unserem Darm befinden, umso besser ist das für unsere Gesundheit:

- ➔ Stärkung des Immunsystems
- ➔ Anregung des Stoffwechsels
- ➔ Optimierung der Nährstoffaufnahme
- ➔ Regulierung der Verdauung
- ➔ Verbesserung von Stimmungsschwankungen

Von Mensch zu Mensch ist die Zusammensetzung der Darmflora individuell. Die Auswahl der richtigen probiotischen Mischung kann z. B. bei D-Laktat empfindlichen Personen sinnvoll sein. Diese Personen verfügen bereits über ein Überangebot an D-Laktat: Bei einer bakteriellen Fehlbesiedelung im Dick- und Dünndarm kann es durch nicht resorbierbare bzw. nicht resorbierte Kohlenhydrate (insbesondere Fruktose und Glukose) zu diesem Überschuss an D-Laktat kommen.

Wollen betroffene Menschen ihren Darm sanieren, empfiehlt sich eine probiotische Mischung, die keine D-Laktat (Milchsäure) produzierenden Stämme enthält. Hierfür bieten sich Mischungen mit folgenden Bakterienstämmen an: Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus salivarius.

Unser Tipp: Probiotika sollten idealerweise auf nüchternen Magen eingenommen werden. Die kurweise Einnahme über bis zu 3 Monate jeweils morgens (30 Minuten vor dem Frühstück) und abends (30 Minuten nach der letzten Mahlzeit) hat sich als äußerst effektiv erwiesen.