

## OPC Anthogenol: Power-Antioxidant mit gefäßschützender Wirkung!

Besonders wohltuend bei angeschwollenen, müden Beinen im Sommer!



OPC Anthogenol ist in seinen Anwendungen für unsere Gesundheit so vielseitig und außergewöhnlich, dass es zu Recht als universelles Mittel zum Erhalt der Gesundheit gilt. Dabei ist die Wirkung von OPC Anthogenol höchst einfach und lässt sich auf 2 Hauptwirkungen reduzieren:

• Zum einen wirkt es als sehr starkes Antioxidans, das Freie Radikale neutralisiert und damit unschädlich macht. Dadurch, dass die Zellen und Zellstrukturen sowie Erbanlagen vor oxidativer Zerstörung bewahrt werden, kann das Entstehen von Krankheiten verhindert und bereits bestehende durch Freie Radikale bedingte Krankheiten zum Stillstand gebracht oder gar rückgängig gemacht werden. Eine oxidative Schädigung ist beim Menschen der Beginn chronischer Krankheiten wie beispielsweise Arteriosklerose oder Störungen des Immunsystems. OPC wirkt als Antioxidans zwanzig Mal stärker als Vitamin C und vierzig- bis fünfzig Mal stärker als Vitamin E. Beide Vitamine werden durch OPC regeneriert.

• Zum anderen leistet es Gefäßschutz durch Kollagenstärkung: OPC verhindert eine zu große Durchlässigkeit der Gefäßwände (Permeabilität) und wird daher von einigen Fachleuten auch als Vitamin P bezeichnet. Damit wird Venenproblemen, Ödemen, Lymphstau, offenen Beinen und Durchblutungsstörungen vorgebeugt. Durch Stärkung des Kollagens strafft es die Haut und beugt auch Cellulitis vor.

Eine bessere Prävention von modernen Zivilisationsleiden als die schlichte Einnahme von OPC Anthogenol ist fast nicht denkbar. Es empfiehlt sich die tägliche Einnahme von 1 Kapsel mit 50 mg pro 25 kg Körpergewicht, um optimal versorgt zu sein.

### Die Wirkung von OPC Anthogenol im Überblick:

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

# Supplementa

## NEWSLETTER

### IN DIESER AUSGABE:

**B-Vitamine**  
OPTIMAL FÜR DEN  
ENERGIESTOFFWECHSEL

**Salzwasseralge Kelp**  
NATÜRLICHE QUELLE FÜR  
DAS SPURENELEMENT JOD

**OPC**  
SPÜRBARES ANTI-AGING  
FÜR DAS GEFÄSSSYSTEM

Newsletter Juli 2019 / Ausgabe 7



## B-Vitamine für Energie, Schwung und Lebensfreude

Die Vitamine der B-Familie sind essentiell für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Sie sind entscheidend für alle Phasen und Formen der Energieproduktion in unserem Stoffwechsel. Jede einzelne Zelle ist vom Vorhandensein ausreichender B-Vitamine abhängig.

Die Wirkungen aller B-Vitamine überschneiden sich, ergänzen sich und sind miteinander verwoben. Dennoch hat jedes B-Vitamin spezielle Aufgaben im Körper zu bewältigen, die es charakterisiert und von den anderen unterscheidet.

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 im Blut normale Werte gemessen werden. Langjährige Therapie-Erfahrungen zeigen, dass Schwächezustände als Folge eines B-Vitamin-Mangels schnell behoben werden können. Akute Zufuhrmängel treten häufig auf und lassen uns an entsprechenden Tagen beispielsweise energielos, erschöpft



und anfällig für Infektionen werden. Auch schwache Nerven, Schlaflosigkeit, Blutmangel und Menstruationsprobleme können auf einen Mangel an B-Vitaminen hinweisen.

Besteht ein Zufuhrmangel über einen längeren Zeitraum, dann manifestieren sich schwerwiegende Beschwerdebilder: chronische Erschöpfungssymptome oder Depressionen, aber auch erhöhte Homocystein-Werte, Arteriosklerose und neurodegenerative Erkrankungen (wie Alzheimer) können die Folge sein.

Da sich die B-Vitamine wechselseitig beeinflussen und nur im „Verbund“ am stärksten sind, kann schon ein Mangel an einem einzigen B-Vitamin den gesamten Haushalt durcheinanderbringen. Dies geschieht häufig,

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](http://www.supplementa.com/newsletter) Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)

Mehr Informationen unter [www.supplementa.com/newsletter](http://www.supplementa.com/newsletter)

Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)



gerade bei vegetarischer Ernährung, Stress, Alkohol- und Kaffeekonsum, der Einnahme von Medikamenten, in der Schwangerschaft und bei chronischen Entzündungen.

Von der Vitamin-B-Familie profitieren vor allem Muskeln, Verdauungsapparat, Haut, Haare, Augen, Leber, aber am meisten die Nerven. Die B-Vitamine sind für Auf- und Abbau von Energie aus Aminosäuren, Kohlenhydraten und Fetten verantwortlich oder an

diesen beteiligt. Ohne sie könnten wir nicht leben. Sie sind wasserlöslich und können, mit Ausnahme von Vitamin B12, nur sehr beschränkt im Körper gespeichert werden.

Außerdem sind die B-Vitamine an der Produktion verschiedenster Botenstoffe beteiligt: Serotonin (innere Ruhe), Melatonin (Botenstoff für den Schlaf), Noradrenalin (freudige Aktivität), Dopamin (fröhliches Gemüt), Acetylcholin (gutes Gedächtnis) so-

wie an der Produktion von über 40 weiteren bekannten Botenstoffen.

Eine regelmäßige, ausreichende und hochwertige Zufuhr ist daher essentiell. Die tägliche Versorgung mit B-Vitaminen (am besten in ihrer aktiven Form) sorgt nicht nur für ein allgemeines Wohlbefinden, sondern auch für den reibungslosen Ablauf entscheidender Stoffwechselprozesse. Davon können wir vor allem im Alter profitieren.

## Die einzelnen B-Vitamine im Überblick:

### » Vitamin B 1

**Thiamin (Vitamin B1)** kann nur sehr begrenzt im Körper gespeichert werden. Eine angemessene tägliche Zufuhr ist daher unbedingt notwendig. Sein Ruf als „Moral-Vitamin“ rührt wissenschaftlich gesehen von der starken Einbindung in den Neurotransmitter-Stoffwechsel her, einschließlich Serotonin und Acetylcholin.

**Weitere Funktionen:** Energiestoffwechsel, Nervensystem, Proteinsynthese

**Mangelentstehung durch:** Alkohol, Leistungssport, Fieber, Stress, Verbrennungen, Schilddrüsenfunktionsstörung, Stillen, Lebererkrankungen, Medikamente (speziell orale Kontrazeptiva), Zufuhrmangel

**Anwendungsgebiete:** Stimmungsschwankungen, Alkoholkonsum, Anämien, Herzversagen, Immunsystem, Sport, Störungen des Nervensystems, Alzheimer, Depressionen, allgemeine Schwäche, Lern- und Konzentrationschwierigkeiten

### » Vitamin B2

**Riboflavin (Vitamin B2)** wirkt, durch seine Fähigkeit, körpereigenes Glutathion zu reaktivieren, als Antioxidans. Ein B2 Mangel zeigt sich durch gerötete und gereizte Augen, Neigung zur Anämie, gerötete, schuppige Haut, eingerissene Mundwinkel, Lustlosigkeit bis hin zur Depression.

**Weitere Funktionen:** Antioxidans, Energieproduktion, Homocystein, Wachstum, Gewebebildung

**Mangelentstehung durch:** Chronische Entzündungen, Krebserkrankungen, genetische Faktoren, hohen Alkoholkonsum, Medikamente (wie Beruhigungsmittel, Antibiotika), Störungen im Magen-Darm-Trakt, Wachstum

**Anwendungsgebiete:** Antioxidans, Entgiftung, Hautpflege, Katarakt, Migräne (400 mg), Parkinson

### » Vitamin B3

**Niacin (Vitamin B3)** kommt in der Nahrung vor allem in Kalbsleber, Erdnüssen, Thunfisch und Champignons vor.

**Funktionen:** Antioxidans, Blutzucker- und Blutdruck-Regulierung, Fettstoffwechsel, Zell-Metabolismus

**Mangelentstehung durch:** Alkoholkonsum, Medikamente, Fieber, Gewichtsabnahme, Vitamin B6 oder B2-Mangel, Zufuhrmangel

**Anwendungsgebiete:** Arteriosklerose, Cholesterinsenkung, Arthritis, Diabetes, verschiedene Geisteskrankheiten, Kopfschmerzen (v. a. in Verbindung mit dem prämenstruellen Syndrom), Schutz gegen Umweltgifte.

### » Vitamin B5

**Pantothensäure (Vitamin B5)** ist das Energie- oder „Anti-Stress“-Vitamin. Im Körper wird es sofort in seine aktive Form (Coenzym A, CoA) umgewandelt und sorgt für den richtigen Abbau von Kohlenhydraten und Fetten. Mangelerscheinungen äußern sich in Anämien, Ausbleichen der Haare, Depressionen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit.

**Weitere Funktionen:** Energieproduktion, Protein- und Fettsynthese

**Mangelentstehung durch:** Diäten, Alkohol- und Kaffeekonsum

**Anwendungsgebiete:** Akne, Hautverletzungen, Anämien, chronisches Erschöpfungssyndrom und Müdigkeit, Lernstörungen bei Kindern, erhöhte Cholesterinwerte, Entzündungen, Taubheit oder Brennen in den Beinen, Schlafstörungen.

### » Vitamin B6

Da die Körperspeicher nur sehr gering sind, ist die regelmäßige Zufuhr essentiell. Trotz des sehr breiten Nutzens von Vitamin B6

wird es meist nur (als Monosubstanz) bei einem Karpaltunnelsyndrom angewandt. Interessanterweise wird die Unfähigkeit, sich an Träume zu erinnern, häufig als deutlicher Hinweis auf einen B6 Mangel verstanden.

**Weitere Funktionen:** Bildung von Niacin, Blutzuckerregulierung, Wirksamkeit der roten Blutkörperchen, Synthese von Proteinen und Neurotransmittern, Stoffwechsel.

**Mangelentstehung durch:** hohen Fleischverzehr, chronische Erkrankungen, hohes Alter, Medikamente, Rauchen, Alkohol, Kaffeekonsum, schnelles Wachstum, Verdauungsstörungen.

**Anwendungsgebiete:** Anämien, Arthritis, Asthma, Epilepsie, Hyperaktivität, Krämpfe, Nierenstein, Parkinson, Menstruationsbeschwerden, psychische Störungen, Schwangerschaft, Arteriosklerose, Homocystein, Wechseljahresbeschwerden.

### » Biotin

Neben einer Bekanntheit als „Schönheitsvitamin“ spielt Biotin eine große Rolle beim Zuckerstoffwechsel, da Biotin die Insulinwirkung verstärkt. Der Bedarf ist in der Schwangerschaft erhöht, ansonsten kann es durch Medikamentengebrauch (Antibiotika), bei Reduktionsdiäten oder schwerem Alkoholmissbrauch zu Mängeln kommen.

**Funktionen:** Fettstoffwechsel, Synthese von Glukose, Zellwachstum

**Mangelentstehung durch:** Diäten, Alkohol, Schwangerschaft

**Anwendungsgebiete:** Diabetes, Hautfunktion, Haarwachstum und -stärkung, Nagelerkrankungen, Muskelschmerzen.

### » Vitamin B12

**Cobalamin (Vitamin B12)** kommt am häufigsten in Kalbsleber, Miesmuscheln, Lachs,

## Jod, das essentielle Spurenelement

Wissen Sie noch, als vor ein paar Jahren Vitamin D „neu“ entdeckt wurde? Wie uns bewusst wurde, dass fast jede Zelle des Körpers über Vitamin-D-Rezeptoren verfügt, was seine Wichtigkeit für uns unterstreicht? Und klar wurde, dass die meisten Menschen mit Vitamin D unterversorgt sind? Solange man nur regelmäßig die Unterarme in die Sonne hielt, würde in der Haut ausreichend Vitamin D gebildet. Heute wissen wir, dass dies eine folgenreiche Fehlinformation war! Mit Jod ist es eine ganz ähnliche Geschichte. Das heilsame Wissen um Jod und seine Wichtigkeit für unsere Gesundheit ist trotz einer ausführlich dokumentierten Historie der Entdeckung und Anwendung aus unserem Bewusstsein verlorengegangen.

Rindfleisch und Eiern vor. Vegetarier leiden daher häufig unter einem Mangel.

**Funktionen:** Aminosäuren- und Fettstoffwechsel, Folsäurestoffwechsel, Nervenzellenaufbau, Zellentwicklung, Blutbildung

**Mangelentstehung durch:** Diäten, Schwangerschaft, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Alkohol, Alter, Lebererkrankungen, Medikamente (vor allem die „Pille“), Rauchen, vegetarische Ernährung.

**Anwendungsgebiete:** Allergien, psychische Störungen, Arteriosklerose, Krebs, Appetitanregung, Kraft, Energie, Leistungsfähigkeit, Störungen des Nervensystems, Müdigkeit, Schwäche, Homocystein.

### » Folsäure

In der aktuellen Forschung nimmt Folsäure immer deutlicher die Rolle eines elementaren, entgiftend wirkenden Vitamins ein, welches speziell das Gehirn vor Vergiftung schützt und in keiner vorbeugenden Maßnahme bezüglich neurodegenerativer Erkrankungen fehlen darf.

**Weitere Funktionen:** Blutbildung, Produktion von Nukleinsäure (DNS), Entwicklung des Fötus, Zellwachstum, Protein-Metabolismus, Darmerkrankungen

**Mangelentstehung durch:** Chronische Erkrankungen, Diäten, Schwangerschaft, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Alkohol, hohes Alter, Zufuhrmangel (!), Medikamente (vor allem die „Pille“ und Aspirin), Rauchen, vegetarische Ernährung

**Anwendungsgebiete:** Schwangerschaft (Prävention von Geburtsfehlern), Stimmungsschwankungen, Anämie, Arteriosklerose, Gicht, häufige Infektionen, Krebserkrankungen, psychische Störungen, neurodegenerative Erkrankungen, wie Alzheimer und Parkinson, Homocystein, bei Einnahme von Hormonpräparaten.

## Die Wirkung von Jod

Jod ist ein essentielles Spurenelement. Das bedeutet, wir müssen es regelmäßig mit der Nahrung zu uns nehmen, der Körper kann es nicht selbst produzieren. Jede Zelle unseres Körpers enthält und benötigt Jod. Die Schilddrüse benötigt am meisten, aber auch die Speicheldrüsen, die Brustdrüsen, die Eierstöcke, das Gehirn, die Magenschleimhaut und auch die Ziliarkörper im Auge.

Das Spurenelement ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem, um Bakterien, Pilze und Viren zu bekämpfen. Weiterhin ist Jod ein essentieller Stoff hinsichtlich der Apoptose: Der Mechanismus, bei dem alte, beschädigte Zellen angeregt werden sich zu vernichten, damit sie keinen Schaden mehr anrichten können.

Jod ist absolut notwendig für das normale Wachstum und die Entwicklung von Kindern. Jodmangel und Mangel an Schilddrüsenhormonen während der Schwangerschaft können zu schwerer geistiger Retardierung des Kindes (Kretinismus) oder verzögerter körperlicher und physischer – sowie mentaler Entwicklung führen.

Außerdem kommt Jod eine Schlüsselfunktion beim Neutralisieren von Radikalen, bei der Schwermetallentgiftung und bei der Schadensbegrenzung durch radioaktive Strahlung zu.

Für die Bildung von Schilddrüsenhormonen ist es unentbehrlich. Diese Hormone werden für verschiedene Stoffwechselprozesse dringend benötigt. So sind sie beispiels-

weise am Wachstum, am Aufbau der Knochen und an der Entwicklung des Gehirns beteiligt. Daher werden 70–80% des mit der Nahrung aufgenommenen Jods in der Schilddrüse verarbeitet. Die zwei wichtigsten Schilddrüsenhormone sind Tetrajodthyronin (T4 bzw. Thyroxin) und Trijodthyronin (T3). Aus dem Magen-Darm-Trakt wird Jod über das Blut in die Schilddrüse transportiert und dort für die Synthese von Schilddrüsenhormonen verwendet. Diese werden zunächst in der Schilddrüse gespeichert und dann nach Bedarf ins Blut abgegeben. Die Tatsache, dass die Brustdrüsen einen hohen Bedarf bzw. Verbrauch an Jod haben, ist schon seit über 50 Jahren bekannt. So gibt es bereits Studien aus dem Jahr 1967, die dies belegen. Es ist davon auszugehen, dass ein Mangel an Jod sowohl gutartige Veränderungen des Drüsengewebes (Mastopathie) begünstigt als auch bösartige (Brustkrebs).

## Bedarf an Jod

Wenn wir den ganzen Körper ausreichend mit Jod versorgen möchten, muss der tägliche Bedarf für Erwachsene in jedem Fall über 200 mcg liegen. Diese Dosis schützt nicht nur die Schilddrüse vor Jodmangel und seinen Folgen, sondern deckt auch den Bedarf der restlichen Körperzellen. **Kelp, eine Meeresalge, stellt eine hervorragende organische Jodquelle dar.** Damit kann der tägliche Jod-Bedarf sehr effektiv und ganz natürlich sichergestellt werden. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion oder Jod-Allergie darf Kelp allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden.