

Cholin & Inositol Sorgt für freie Gefäße und ein starkes Gedächtnis



Lässt Sie Ihr Gedächtnis hin und wieder im Stich oder sind Ihre Cholesterinwerte zu hoch? Dann könnte schlicht ein Mangel an den beiden Nährstoffen Cholin und Inositol dahinter stecken.

Glücklicherweise gibt es natürliche Wirkstoffe, die Einfluß auf das Cholesterin nehmen und grobe Partikel zu mikroskopisch kleinen Partikeln umwandeln können. Cholin und Inositol können diese Umbildung bewirken. Cholin gehört zu den wichtigsten so genannten lipotropen Substanzen. Es sorgt für die Verarbeitung, das Verflüssigen und den Transport von Fettmolekülen.

Ohne Cholin kommt es in der Leber zu gefährlichen Anhäufungen von Fett (Fettleber), weil Fettmoleküle weder verarbeitet noch abtransportiert werden können. Zusammen mit Inositol sorgt Cholin dafür, dass Cholesterin in den Körperzellen, wo es gebraucht wird, verwertet werden kann. Ohne Cholin zirkuliert Cholesterin unablässig weiter im Blut. Seine Konzentration kann gefährlich ansteigen, weil die Cholesterin-Moleküle von den Zellen nicht angenommen werden. Dabei sind unsere Zellen auf Cholesterin angewiesen, da es

Bestandteil der schützenden Zellmembran ist.

Cholin hat außerdem eine positive Wirkung auf die Gehirn- und Nervenzellen. Die Zellen des Gehirns kommunizieren miteinander, indem sie chemische Substanzen, so genannte Neurotransmitter, freisetzen. Einer der wichtigsten Neurotransmitter ist Acetylcholin.

Bei einem Mangel an Cholin sterben die so genannten cholinergen Nervenzellen in Massen ab und es bilden sich Plaques, Ablagerungen von Cholesterin- und Eiweißmüll. Dieser durch Mangel an Cholin verursachte geistige Zerfall macht sich vor allem durch Vergesslichkeit und Konzentrationschwäche bemerkbar.

Das Gehirn nutzt Cholin zur Herstellung von Acetylcholin, das an der Gedächtnisfunktion beteiligt ist und auch die Membranen der Nervenzellen einschließlich der Synapsen (der Kommunikationspunkte zwischen den Gehirnzellen) intakt hält. Acetylcholin unterstützt somit die Kommunikation und den Austausch von Informationen zwischen den Zellen.

Fehlt uns also Cholin, können wir nicht mehr klar denken und haben Probleme, Empfindungen und Signale des Gehirns richtig zu übertragen.

Acetylcholin steuert unsere Nervenprozesse, Stimmungen, Emotionen und Gedächtnisvorgänge. Wer kennt nicht das Sprichwort: „Ich kann keinen klaren Gedanken fassen“.... Wer sich keine Namen und Telefon-Nummern merken kann, sollte die Einnahme von Cholin und Inositol in Betracht ziehen.

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

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

B6, B12 und Folsäure
BEI **DEPRESSIONEN** UND
ZUR **VORBEUGUNG VON**
DEMENZ-ERKRANKUNGEN

Aminosäure L-Arginin
ENTSCHEIDEND FÜR DIE
GEFÄSSGESUNDHEIT UND
EINE GUTE DURCHBLUTUNG

Cholin&Inositol
CHOLESTERINSPIEGEL UND
GEDÄCHTNISFUNKTION
NATÜRLICH REGULIEREN

Newsletter August 2019 / Ausgabe 8



Mit B-Vitaminen gegen zu hohe Homocysteinwerte

Mit B-Vitaminen gegen zu hohe Homocysteinwerte. Die Hirnforschung ist seit Jahrzehnten auf das 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. In den meisten Fällen werden für dieses hochsensible biochemische Zusammenspiel Psychopharmaka, z. B. Antidepressiva, verschrieben.

Dass Nährstoffmangel, Entzündungen, Allergien und Umweltgifte Auslöser für eine Depression sein können, findet bisher kaum Berücksichtigung. Bei den Nährstoffen sind es besonders die B-Vitamine, die von entscheidender Bedeutung bei der Behandlung von Depressionen sind. Aber auch zur Vorbeugung von Demenz und Alzheimer-Demenz ist die Einnahme der B-Vitamine immens wichtig.

Jeder 2. Mensch ab 40 Jahren hat zu wenig B-Vitamine in den Zellen seines Körpers, auch wenn im Blut normale Werte gemessen

werden. Besteht ein Mangel über einen längeren Zeitraum, dann manifestieren sich Beschwerdebilder, die mit einem Vitamin-B-Mangel einhergehen. Chronische Erschöpfungssymptome oder Depressionen, aber auch erhöhte Homocystein-Werte, Anämien, Arteriosklerose und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer-Demenz treten auf.

Wie wichtig die Kontrolle gerade der Homocysteinwerte ist, wird in neuen Studien immer deutlicher. Denn zu hohe Homocysteinwerte gelten als unabhängiger Risikofaktor



Wichtig: Kontrolle des Homocysteinwertes im Blut

für Demenz und hier ganz speziell für die Alzheimer-Demenz, aber auch als Risikofaktor für die Ausbildung einer Depression.

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de



Mit B-Vitaminen die Homocysteinwerte und somit das Risiko von Depression und Demenz senken.

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.

Das 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 Vita-

min-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.

Als unbedenklich gelten Homocysteinwerte unter 10 Mikromol pro Liter im Blutplasma. Schon eine Erhöhung um nur 5 Mikromol/Liter lässt das Risiko für Gefäßerkrankungen 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.

Gegen das Zuviel an Zellgift kann man mit einfachen Mitteln etwas tun. Bei älteren

Menschen und Patienten, deren Homocysteinwerte über 12 Mikromol/Liter liegen, kann die Einnahme von Präparaten aus Folsäure, Vitamin B12 und B6 helfen – und zwar meist schon innerhalb von Tagen und Wochen.

Depressionen durch Vitamin-B-Mangel

Homocystein verursacht Depression zwar nicht, aber da bei erhöhtem Homocystein gleichzeitig B-Vitamine fehlen, tritt eine 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 (1). In einer weiteren Forschungsarbeit wurde bei Probanden mit hohen Homocystein- und niedrigen Folsäurewerten ein häufigeres Wiederauftreten der Depressionssymptome sowie eine Behandlungsresistenz beobachtet (2).

Fazit

Diese neuesten Erkenntnisse 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 weit reichenden Folgen im Alter. Die Einnahme von B-Vitaminen sollte oberste Priorität haben.

Quellen

(1) Almeida OP et al.; Homocysteine and depression in later life. Arch Gen Psychiatry 2008; 65: 1286-94

(2) 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

Die Durchblutung fördern mit L-Arginin

Berühmt wurde die Aminosäure L-Arginin in Verbindung mit einem Nobelpreis! Als wesentlicher Bestandteil der Stickstoffmonoxidbildung in Zusammenhang mit einem gut funktionierenden Herz-Kreislaufsystem machte sich L-Arginin einen Namen. Für die Forschungen zu diesem Thema erhielten Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro und Ferid Murad im Jahre 1998 den Nobelpreis für Physiologie und Medizin.

Die drei Wissenschaftler konnten zeigen, dass das etwa 250.000 km lange Röhrensystem unserer Blutgefäße mit einer Innenauskleidung versehen ist, die selbst über einen höchst aktiven Stoffwechsel verfügt. Zu den wichtigen Prozessen, die in diesem Riesennetzwerk von Zellen angestoßen werden, gehört die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO).

Neben dem Endothel (innerste Wandschicht) der Gefäßinnenwände können auch die roten Blutkörperchen NO synthetisieren. Stickstoffmonoxid ist ein Botenstoff, der die Blutgefäße weitet, ein Verklumpen von Blutplättchen und die Verkalkung der Gefäße verhindert sowie für eine bessere Durchblutung und einen normalen Blutdruck sorgt.

Wenn man weiß, dass die einzige Vorstufe von Stickstoffmonoxid im menschlichen Körper die Aminosäure L-Arginin ist, kann man ihre große Bedeutung für unsere Gefäßgesundheit verstehen.

Die Aminosäure L-Arginin wird zum einen vom Körper – wie beschrieben – selbst gebildet und zum anderen mit der Nahrung aufgenommen. Doch klappt das nicht immer in ausreichender Menge. Besonders in

Wirkung von L-Arginin

- Zur Stärkung des Immunsystems: NO ist ein hochreaktives Gas. Zellen des Immunsystems – die so genannten Makrophagen bilden es, um Bakterien abzutöten. Außerdem wird L-Arginin für die Zellteilung und Reifung weißer Blutzellen benötigt.
- Für den Muskelaufbau: L-Arginin versorgt die Muskeln dank einer besseren Durchblutung mit Nährstoffen, was zu einem Leistungszuwachs führt.
- Bei Arteriosklerose (Gefäßverkalkung): L-Arginin verhindert das Verklumpen der Blutplättchen.
- Bei Bluthochdruck: Durch die Erweiterung der Adern wird der Blutdruck gesenkt.
- Bei Erektile Dysfunktion (Potenzstörung): L-Arginin fördert die Durchblutung der Schwellkörper und somit die Erektion.
- Auf das Gehirn: L-Arginin verbessert die Vernetzung der Zellen im Gehirn. Die geistige Leistungsfähigkeit steigt.
- Bei Tinnitus (Hörsturz), da es die Kapillardurchblutung verbessert.
- Zur Verbesserung der Insulinresistenz bei Diabetes: Die Einnahme von L-Arginin führt zu einer Verbesserung der Durchblutung und der Sensitivität gegenüber Insulin.

Zeiten erhöhter Anspannung, bei körperlichem und psychischem Stress, nach oder während einer Krankheit, im Alter, bei vegetarischer Ernährung oder in Phasen ausge-

prägten Trainings kann es passieren, dass L-Arginin plötzlich zur Mangelware wird und infolgedessen unsere Leistung – ganz egal, wo sie gefordert wird – rapide abnimmt.



Fazit

Als Eiweißbaustein verbessert L-Arginin allgemein die Durchblutung des Organismus und sichert damit die optimale Ernährung und Versorgung aller Organe, Gewebe und Zellen unseres Körpers.

Im Alter steigt der Bedarf an L-Arginin, die Fähigkeit der Eigensynthese nimmt ab. Eine bewusste Ernährung mit argininreichen Lebensmitteln oder als Nahrungsergänzung ist daher äußerst ratsam. Durch bestimmte begleitende Nährstoffe werden die Wirkungen von L-Arginin verbessert. Gerade die

Kombination aus L-Arginin und den Vitaminen B6, B12 und Folsäure weist einen deutlich synergistischen Effekt auf, da diese Nährstoff-Partner die Freisetzung von Stickstoffmonoxid an der Innenwand der Gefäße unterstützen und fördern und den Abbau der Aminosäure verlangsamen. Gerade bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen (Erektionsprobleme) oder Nierenerkrankungen sollte unbedingt auf eine ausreichende Versorgung mit L-Arginin geachtet werden.