

Omega-3-Fettsäuren: Entzündliche Prozesse wirksam bekämpfen

Wie so oft, wenn es um die Gesundheit geht, kommt es auf ein harmonisches Gleichgewicht in der Ernährung an, gesundheitsschädlich sind immer nur die Einseitigkeiten. Das gilt ganz besonders für das Verhältnis der Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren.



Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sie erfüllen wichtige Aufgaben in unserem Körper. Da unser Körper sie nicht selbst bilden kann, ist er auf deren Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind wesentliche Bestandteile aller Körperzellen und bewirken u.a., dass die Zellen elastisch sind. Außerdem bilden sie Vorläufer vieler Botenstoffe im Körper, die z.B für die Regulierung des Blutdrucks oder für Entzündungsreaktionen verantwortlich sind.

Während die Botenstoffe aus Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure und Arachidonsäure Entzündungen fördern, wirken diejenigen aus Omega-3-Fettsäuren entzündungshem-

mend. Durch ein Zuviel an Omega-6 werden Omega-3-Fettsäuren blockiert, sich in die entzündungshemmende Wirkungsform umzuwandeln. Dies kann entzündliche Prozesse im Körper begünstigen, die Auslöser und Beginn vieler Zivilisationskrankheiten sind. Als „stille Entzündung“ verlaufen sie meist symptomlos und werden oft erst viel zu spät oder gar nicht erkannt und infolgedessen auch gar nicht behandelt. Mit gravierenden Folgen für unsere Gesundheit.

Ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist also entscheidend, damit bestimmte Abläufe im Körper in einem gesunden Gleichgewicht bleiben. So sollte man in der Praxis besonders auf eine aus-

reichende Zufuhr von Omega-3-Fetten achten.

Ein Extra an Omega-3 sollte allein deshalb in der täglichen Versorgung keinesfalls fehlen, treten aber Erscheinungen wie Depressionen, Rheuma, hohe Cholesterinwerte, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder autoimmune Entzündungen (Darm!) auf, empfiehlt sich eine hochdosierte Einnahme als erste Maßnahme.

Fazit

Sorgen Sie also für ausreichend Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung, damit ihr Körper seinen Aufgaben wie „geölt“ nachkommen kann!

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

**Glückshormon Serotonin
MIT DER SCHWARZBOHNE
GRIFFONIA DEPRESSIVE
SYMPTOME LINDERN**

**Membranschutz mit Calcium-EAP
ZELLMEMBRANEN STÄRKEN
UND ZELLFUNKTIONEN OPTI-
MAL UNTERSTÜTZTEN**

**Omega-3-Fettsäuren aus Seefisch
BEI ENTZÜNDLICHEN UND
CHRONISCH-DEGENERATIVEN
ERKRANKUNGEN**

Newsletter September 2019 / Ausgabe 9

Mit Griffonia Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen

Wird im Gehirn der körpereigene Botenstoff Serotonin freigesetzt, 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 weitreichende 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 (antriebssteigernde Wirkung). Die bedeutendste Rolle für unser allgemeines Wohlfühlgefühl 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-Darm-Trakts gespeichert wird. Insgesamt gibt es im menschlichen Körper mindestens 14 verschiedene Varianten von Serotonin-Rezeptoren, und dementsprechend 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 Depression – 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 prinzipiell 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 die selben 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 natürliche Quelle von 5-HTP gelten die Samen der afrikanischen Schwarzbohne, Griffonia simplicifolia.

Da Serotonin die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann, lassen sich die Serotonin-

speicher 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 zügelte 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 Serotonin-Speicher in den Glückszentren des Gehirns auf natürlichem Wege wieder auffüllen. Das erhoffte Wohlgefühl kann sich jedoch erst dann ausbreiten, wenn unsere Glücksnerven das neu gebildete Serotonin auch tatsächlich freisetzen, z.B. indem Sie regelmäßig etwas Schönes unternehmen!



Calcium-EAP, der Membranschutzfaktor

Jede menschliche Zelle ist von einer Zellmembran umgeben, die sie gegen andere Zellen oder den extrazellulären Raum abgrenzt. Die Zellmembran erfüllt sehr wichtige Aufgaben: sie sorgt für den Schutz der Zelle vor schädlichen Einflüssen und dient der Kontrolle von Aufnahme und Abgabe verschiedener Stoffe.

Calcium EAP ist eine essentielle Komponente der Struktur der Zellmembran. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Integrität der Zellmembrane und bei der Verbesserung der Zellfunktionen. Calcium EAP ist eines von mehreren Colaminphosphaten, vitaminähnlichen Stoffwechselprodukten, die für die Funktion der Zellmembran unerlässlich sind. Über die Zellmembran verteilt sind Poren, die einen Austausch von Stoffen hinein und hinaus ermöglichen.

Calcium-EAP sorgt bei diesem Vorgang nun dafür, dass so wenig Schadstoffe (Viren, Bakterien, Toxine, Antikörper) wie möglich in das Innere der Zelle eindringen können. Des weiteren erleichtert Calcium EAP den zellulären Austausch anorganischer Elektrolyte und unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen wie Fettsäuren, Aminosäuren, Kohlenhydraten, Vitaminen und Hormonen. Und zum dritten hält Calcium EAP die elektrische Ladung der Zelle aufrecht! So erhält und repariert es die zelluläre Übertragung von Neurotransmittern. D. h. Calcium EAP hilft den Zellen die elektrischen Ladungen von Calcium-, Kalium- und Magnesiumionen, die sich auf der Membranoberfläche befinden, zu speichern und dort die Leitfähigkeit des Nervengewebes zu erhöhen. Dies geschieht, indem Calcium und andere Mineralien an die Zellmembran gebunden werden, wo sie als elektrische Kondensa-

toren dienen, die für die Zellregulation wesentlich sind. Diese Kondensatorfunktion der Zellmembran spielt eine aktive Rolle bei der Krankheitsvorbeugung. Wenn die Menge der Colaminphosphatsalze nicht ausreicht, sind die elektrische Ladung und die Speicherfunktion der Zelle nicht normal. Ein signifikanter Verlust der elektrischen Ladung der Zellmembran kann katastrophal sein – insbesondere für das Kreislaufsystem, das Immunsystem und das neuromuskuläre System.

Es hat sich gezeigt, dass Calcium EAP mit seinen beschriebenen Fähigkeiten einen positiven Effekt bei der Behandlung von zahlreichen Krankheiten hat, die durch Störungen in den Zellmembranen initiiert oder beeinflusst werden. Einige Krankheiten treten auf, wenn der Körper nicht in der Lage ist, ausreichende Mengen an Colaminphosphaten wie Calcium EAP herzustellen und in die Zellmembran einzubauen.

Die Wiederherstellung normaler Calcium-EAP-Werte durch eine Supplementierung verbessert die Integrität von Membranen und hat einen vorbeugenden und therapeutischen Effekt bei einer großen Anzahl von Krankheiten wie beispielsweise Multipler Sklerose. Bei MS führt der Verlust der Myelinscheide (Demyelinisierung) zu einer Störung der Fähigkeit der Nerven, elektrische Impulse zu leiten. Es wird angenommen,

dass der Verlust der Fähigkeit der Nerven, Impulse schnell zum und vom Gehirn zu übertragen, die verschiedenen Symptome von MS hervorruft.

Die Ergänzung von Calcium-EAP repariert die Zellmembranfunktion und hält sie auf einem optimalen Niveau. Es kommt zu einem Stillstand, oft einer Rückbildung der Krankheit, vor allem wenn früh begonnen wird.

Folgende Erkrankungen verbessern sich entscheidend mit der Einnahme von Calcium EAP:

- Multiple Sklerose und sklerotische Erkrankungen einschließlich Amyotropher Lateralsklerose und progressiver systemischer Sklerose
- Entzündungsstörungen einschließlich rheumatoider Arthritis
- Lungenerkrankungen wie Asthma, Emphysem und andere Erkrankungen, die durch einen schlechten Gasaustausch der Alveolen gekennzeichnet sind
- es stabilisiert bei Diabetikern den Blutzuckerspiegel
- Diabeteskomplikationen wie Nephropathie und Retinopathie, die durch toxische Metaboliten der Glukose verursacht werden
- zur Behandlung von Störungen des gastro-intestinalen Systems wie Gastritis oder Dickdarmkatarrh
- Immunerkrankungen wie Sarkoidose (Immunerkrankung der Lunge)

