

Melatonin für einen besseren Schlafrhythmus



Walnüsse sind eine natürliche Melatoninquelle



Melatonin ist ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das eine wesentliche Rolle für den Bio-Rhythmus in unserem Organismus spielt. Die biologische „innere Uhr“, der normale Wechsel von Schlafen und Wachsein, ist heutzutage häufig gestört durch Stress, Schichtarbeit oder Langstreckenflüge und als Folge des Alterungsprozesses. Aber auch die vielen Lichtquellen, die uns heutzutage umgeben (einschließlich der Bildschirme von Handys etc.), tragen dazu bei, dass weniger Melatonin gebildet wird und die Schlafqualität leidet.

Dabei ist gerade ein gesunder Bio-Rhythmus wichtig für die vielfältigen Aufgaben der Erneuerung und Wiederherstellung, die unser Organismus während der Perioden des Schlafes zu erfüllen hat.

Außer der Regulierung des Bio-Rhythmus hat Melatonin noch viel weitergehende Einflüsse auf unseren Körper. So stimuliert es während des Tiefschlafs auch das Wachstumshormon Somatotropin. Treten Störungen bei der Melatoninproduktion auf, führt das zu einer vorzeitigen Somatopause: Ein Mangel an Somatotropin hat Muskelabbau, Bindegewebsschwäche und Fettaufbau zur Folge. Dadurch wird der Stoffwechsel langsamer und die Fettpolster wachsen an. Daher wird ein Melatonin-

mangel auch mit Übergewicht, Fettleibigkeit und Adipositas assoziiert. Lange Zeit wußte man nur, dass Menschen, die nicht ausreichend schlafen, an Gewicht zunehmen. Heute weiß man: ein niedriger Melatoninspiegel spielt dabei eine große Rolle.

Weitere wichtige Eigenschaften besitzt Melatonin als Antioxidans. So schützt Melatonin das Gehirn vor Freien Radikalen (die besonders viel im Hochleistungsorgan Gehirn gebildet werden), es schützt die Nervenzellen, indem es direkt in der Zelle wirkt und es beeinflusst aktiv unsere Gehirnleistung. Haben wir über Nacht einen ausreichend hohen Melatoninspiegel, dann sind wir am Tage konzentrierter, können uns Dinge viel

besser merken und sind allgemein leistungsfähiger.

Aber nicht nur die Denkleistung wird verbessert. Auch auf die Stimmung hat Melatonin eine entscheidende Wirkung: Jeder, der die Nacht über schlecht schläft, weiß, dass der normale Tagesablauf einfach anstrengender ist ohne erholsamen Schlaf. Man wird kurznervig, hat weniger Geduld, leidet unter Stimmungsschwankungen bis hin zur echten Depression. Daher wird Melatonin auch bei der Behandlung von Depressionen eingesetzt.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Vitamin C als liposomale Darreichung
HOHE ZELLULÄRE
VERFÜGBARKEIT BEI BESTER
VERTRÄGLICHKEIT

S. salivarius
PROBIOTIKUM FÜR EINE
GESUNDE MUND- UND
RACHENFLORA

Melatonin
BEEINFLUSST AKTIV UNSERE
GEHIRNLEISTUNG

Newsletter Oktober 2019 / Ausgabe 10



Liposomales Vitamin C aus Camu Camu:

Hohe Bioverfügbarkeit, großer Vorteil für unsere Gesundheit!

Zitrusfrüchte gehören aufgrund ihres Gehalts an Vitamin C zu den beliebtesten Hausmitteln bei Erkältungen und allgemeiner Immunschwäche. Dabei wird immer wieder übersehen, dass Vitamin C auch in anderen Bereichen äußerst wertvolle Beiträge für unsere Gesundheit leistet. Sein volles Potential zeigt sich jedoch erst im Zusammenspiel mit anderen Vitalstoffen wie in der „Superbeere“ Camu Camu oder bei der Einnahme in liposomaler Form.

Unser Favorit unter den natürlichen Vitamin-C-Quellen: Camu Camu

Camu-Camu-Beeren liefern mehr Vitamin C als Acerlakirschen oder Hagebutten und rund 40mal so viel wie Zitronen. Zusätzlich enthält Camu Camu viele weitere Vitalstoffe, darunter die Vitamine B1-B3, Beta-Carotin, wertvolle Mineralien und Spurenelemente (u.a. Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan, Zink), Bioflavonoide, Anthocy-



ane und weitere Polyphenole und sogar einige Aminosäuren und Enzyme. Auch die ätherischen Öle und die Gallensäure in Camu Camu haben durchaus wertvolle Eigenschaften. Diese einzigartige Gesamt-

komposition aus organisch gebundenen Vitalstoffen macht Camu Camu zu einem „Superfood“ mit vielseitigem Nutzen.

Camu Camu unterstützt das Immunsystem gleich mehrfach

Thomas E. Levy erläutert in seinem Buch ‚Heilung des Unheilbaren‘ 20 verschiedene Immunfunktionen, die ohne Vitamin C undenkbar wären oder zumindest weit in-

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

effizienter ablaufen würden. Allein dies verdeutlicht, dass Camu Camu aufgrund seines hohen Gehalts an Vitamin C hervorragend geeignet ist, um das Immunsystem zu stärken. Auch die ätherischen Öle, die Gallensäure und vor allem die Polyphenole in Camu Camu unterstützen die körpereigenen Abwehrmechanismen durch ihre antibakteriellen/antiviralen, antioxidativen oder immun-modulierenden Eigenschaften.

Camu Camu gegen Freie Radikale und Umweltgifte

Oxidativer Stress durch Freie Radikale ist ein entscheidender Belastungsfaktor bei Alterungsprozessen, Entzündungen und vielen systemweiten Erkrankungen, kann jedoch auch durch Toxine oder deren Abbauprodukte verursacht werden. Für einen optimalen Schutz vor Freien Radikalen benötigt der Körper sowohl eine ausreichende Menge als auch ein ausgewogenes Spektrum verschiedenartiger Antioxidantien, denn jedes einzelne Antioxidans hat seine eigenen Stärken und Schwächen oder kooperiert in besonders effektiver Weise mit anderen Antioxidantien. Camu Camu schafft hier mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C und anderen Antioxidantien eine hervorragende Basis und zeigt zudem auch einen stärkenden Effekt auf die Leber (Akachi 2010).



Verjüngungskur für Gelenke, Blutgefäße und Haut

Straffes Bindegewebe, faltenfreie Haut, schnelle Wundheilung, belastbare Gelenke sowie die Neubildung und Elastizität von Blutgefäßen – all dies wäre ohne Kollagen undenkbar. Vitamin C stimuliert die Kollagenproduktion und ist zudem an der Syn-

these und Vernetzung von Kollagenfasern beteiligt. Camu Camu liefert jedoch nicht nur Vitamin C für den Kollagenaufbau sondern besitzt zusätzlich auch antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Somit schlägt Camu Camu bei Gelenkproblemen oder Arteriosklerose gleich zwei Fliegen mit einer Klappe!



Darmgesundheit, Gewichtskontrolle und Diabetes

Diverse Studien haben gezeigt, dass Camu Camu sich günstig auf den Fett- und Insulinhaushalt sowie Darmflora auswirkt, und dass sich aufgrund dieser Effekte messbare Erfolge bei der Behandlung von Diabetes Typ II, Übergewicht oder Reizdarm erzielen lassen.

Optimale Versorgung mit Vitamin C: Fakten und Hindernisse

Die offiziellen Empfehlungen zur Deckung des Tagesbedarfs an Vitamin C variieren je nach Land / Organisation zwischen 40 und 110 mg. Viele namhafte Experten (u. a. der Nobelpreisträger Linus Pauling) halten jedoch mindestens die zehnfache Menge für notwendig, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten. Im Zuge therapeutischer Maßnahmen wird nicht selten mit Tagesdosen von 4000–8000 mg gearbeitet, und manche HIV- oder Krebs-Patienten erhalten sogar um die 100 Gramm täglich!

Sobald ein Vitamin-C-Plasmaspiegel von ca. 220 mmol/l erreicht ist, muss das im Blut vorhandene Vitamin C erst verstoffwechselt oder über die Nieren ausgeschieden werden bevor neues Vitamin C aus dem Darm resorbiert werden kann. Bei einer Vitamin-C-Infusionstherapie hingegen wird dieser

Maximalpegel bewusst um ein Vielfaches überschritten. Dabei zeigt sich immer wieder, dass ein „übernatürlich hoher“ Vitamin-C-Spiegel keineswegs schädlich ist sondern vielmehr einen entscheidenden Vorteil im Kampf gegen Bakterien, Viren, allgemeine Immunschwäche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bestimmte Krebsarten darstellt. So kommt auch die europäische Lebensmittelbehörde zu dem Ergebnis (EFSA, 2006): Es ist quasi unmöglich, eine schädliche Überdosis an Vitamin C einzunehmen.

Folglich ist osmotisch bedingter Durchfall – der gravierendste Nebeneffekt beim Verzehr einer (zu) hohen Einzeldosis Vitamin C – auch kein „Beweis“ für einen Vitamin-C-Überschuss im Blut oder Gewebe, sondern wird durch ein Überangebot an Ascorbinsäure (Vitamin C) im Darm ausgelöst – also noch bevor das Vitamin C überhaupt aufgenommen und verstoffwechselt wird! Wer die Tagesdosis auf 3–5 kleinere Einzelgaben verteilt, kann dadurch zwar die Aufnahme rate steigern und die Neigung zu Durchfall vermindern, doch Plasmaspiegel oberhalb 220 mmol/l lassen sich bei oraler Zufuhr nur mit Hilfe von Liposomen erreichen.

Liposomales Vitamin C – doppelt effektiv!

Der Erfolg liposomaler Präparate beruht im Wesentlichen darauf, dass die Wirkstoffe in einer kugelförmigen Hülle „versteckt“ werden, die ebenso wie eine Zellmembran von einer Doppelschicht aus Phospholipiden gebildet wird. Im Fall von Vitamin C zeigen sich die Vorteile besonders deutlich: Erstens minimiert die liposomale Schutzhülle Nebeneffekte wie Übersäuerung und Durchfall, und zweitens lassen sich mit liposomalem Vitamin C doppelt so hohe Konzentrationen im Blutplasma erreichen wie mit konventionellen Präparaten.

Fazit

Die „Superbeere“ Camu Camu liefert einen hohen Gehalt an Vitamin C in einer stimmigen Gesamtkomposition mit vielen wertvollen Begleitstoffen. Somit ist Camu Camu eine ernst zu nehmende Alternative zu künstlichen Vitamin-C-Präparaten. Da gerade das Vitamin C in besonders hohem Maße von einer liposomalen Darreichungsform profitiert, bleibt eigentlich nur noch eine Frage: Was liegt näher als beides miteinander zu kombinieren?

NEU! Probiotische Kulturen jetzt auch als „vor Ort wirksame“ Lutschtablette!

Probiotika für Mund und Rachen

Ein gesunder Mund ist voller Probiotika! Wissenschaftler schätzen, dass sich in unserem Mundraum Milliarden von Bakterien und etwa 500 verschiedene Arten tummeln. Diese Mikroorganismen lassen sich in „gut“ oder „schlecht“, also krankmachend, einteilen. Normalerweise besteht ein ausgeklügeltes Gleichgewicht zwischen den Mikroorganismen der Mundflora, weil sie sich gegenseitig in Schach halten. Ist die Mundflora allerdings „angeschlagen“, vermehren sich gefährliche Erreger, nehmen überhand und rufen Probleme im Mund, am Zahnfleisch und an den Zähnen hervor.

Mund und Nase: Eintrittspforte schädlicher Mikroorganismen

Mund und Nase sind für Viren, Bakterien, Pilze und Giftstoffe die bequemsten Eintrittspforten. So umfasst die Nasenhöhle ein Labyrinth verschiedener Kanäle und Hohlräume, die dafür sorgen, dass alle Luft, die wir einatmen, in Kontakt mit der dortigen Schleimhaut und den Flimmerhärchen tritt. Erst kürzlich erkannten die Wissenschaftler, dass diese verschiedenen Hohlräume noch mehr als nur Schleimhaut und Immunzellen bergen: Sie bieten Platz für Scharen probiotischer Kolonien.

Die Probiotikakolonien helfen nicht nur, Eindringlinge zu identifizieren, sondern sie greifen eindringende Bakterien, Viren und Pilze auch an. Und sie verlagern sich innerhalb der verschiedenen Bereiche von Nasenhöhle, Mund, Rachen und anderen Teilen der Atemwege von einem Ort an andere.

Sobald Fremdstoffe abgefangen werden, können die Probiotikakolonien sie zusammen mit Immunglobulinen und verschiedenen Immunzellen eingrenzen und auflösen, vorausgesetzt, das Immunsystem ist fit und die probiotische Besiedlung gesund.

Denn die gesamte Schleimhaut in Mund, Nase und Rachen ist nicht nur mit Probiotika besiedelt, sondern auch mit dem humoralen Immunsystem ausgestattet. Als humorales Immunsystem bezeichnet man den Teil der Immunreaktion, der durch nicht-zelluläre Bestandteile in Körperflüssigkeiten wie Blut oder Lymphe vermittelt wird. Hier finden wir eine Vielzahl an Immunglobulinen, meist IgA's und B-Zellen, die gemeinsam verschiedenartige Mikroorganismen scannen und erkennen, die versuchen, unsere Probiotika zu überwinden und in den Körper zu gelangen.

Im Mund sind ebenfalls verschiedene Hohlräume und Schranken. Die gesamte Mundhöhle ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die beim Abfangen von Mikroorganismen mithilft. Statt der Flimmerhärchen hat der Mund jedoch Zähne, Zahnfleisch und eine große unebene Zunge, um Partikel und Mikroorganismen zu fangen und zu stoppen. Sobald die angehalten sind, übernehmen wieder einmal Probiotika und Immunzellen die Kontrolle über die Fremdstoffe.

Noch tiefer in der Mundhöhle und im Rachen befinden sich noch mehr Schleimhaut und Flimmerhärchen. Dort sind auch die Mandeln, die eine weitere „Schranke“ oder Barriere für Pathogene darstellen. Es



gibt gute Gründe für die Annahme, dass die Mandeln eine Art Inkubationskammer für dauerhaft vorhandene probiotische Stämme darstellen.

Streptococcus salivarius: wichtigster probiotischer Keim im Mund

Diese Bakterien sind vitale probiotische Bakterien, die sich in den gesamten oberen Atemwegen positionieren, vor allem aber Mundhöhle und Rachen besiedeln. Sie sind die hauptsächlichsten und die aggressivsten probiotischen Bakterien in der Mundhöhle. Sie verteidigen ihren Lebensraum sehr intensiv und produzieren diverse antibiotische Substanzen.

Zu diesem Zweck stellen die Bakterien zahlreiche Enzyme und Säuren her, die die Vermehrung anderer Bakterien kontrollieren. Man kann zu dem Schluss kommen, dass die Streptococcus-salivarius-Bakterien zu den wichtigsten, den Körper gesund erhaltenden Bakterien gehören, weil sie die „Haupttorwächter“ sind, wenn es darum geht, den Zugang und das Überleben ansteckender Mikroorganismen zu verhindern.

Klinischen Studien an Menschen zufolge kann S. salivarius nachweislich:

- Zahnbelag reduzieren
- Karies reduzieren
- Zahnfleischentzündung hemmen
- Halsentzündung hemmen
- Brustentzündung bei Stillenden vorbeugen
- Colitis ulcerosa bessern

Die Vorteile einer gesunden Mund- und Rachenflora liegen daher auf der Hand.