

## B-Vitamine: Unerlässlich für unseren Stoffwechsel



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 bei-

spielsweise energielos, erschöpft und anfällig für Infektionen werden.

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

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 durcheinander bringen. Dies geschieht häufig, 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, Mund, Leber und 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. Eine regelmäßige, ausreichende und hochwertige Zufuhr ist daher essentiell.

# Supplementa

## NEWSLETTER

### IN DIESER AUSGABE:

#### Oreganoöl

**STARK GEGEN SCHÄDLICHE BAKTERIEN UND PILZE**

#### Probiotika

**EINE NORMALE DARM- UND IMMUNFUNKTION EFFEKTIV UNTERSTÜTZEN**

#### B-Vitamine

**ESSENTIELL FÜR SCHWUNG, ENERGIE UND LEBENS-FREUDE**

Newsletter März 2020 / Ausgabe 2



## Oregano vs. Antibiotika

Unser Darm und unsere Schleimhäute werden von einer Vielzahl von Bakterien besiedelt. Im Normalfall verdrängen die „nützlichen“ Bakterien die „schädlichen“ Bakterien. Konventionelle Antibiotika können das Mikrobiom im Darm allerdings empfindlich stören, da sie auch die nützlichen Darmbakterien stark dezimieren. Dadurch kommt es nicht selten zu einer unerwünschten Vermehrung von schädlichen Bakterien und Pilzen im Darm. Die natürlichen Wirkstoffe aus Oregano wirken jedoch anders: sie bekämpfen schädliche Keime – darunter auch viele Antibiotika-resistente Keime! – ohne dabei gleichzeitig auch die „guten“ Bakterien zu schädigen. Nicht zuletzt deshalb wird Oregano als „natürlicher Keimkiller“ immer beliebter, was sich auch in einer wachsenden Anzahl wissenschaftlicher Studien zeigt.

### Oregano vereint einen wertvollen Wirkstoffmix gegen Bakterien und Pilze

Der Hauptwirkstoff in Oregano ist das Carvacrol, welches auch für den typischen Geruch der Pflanze verantwortlich ist. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Oregano beruhen allerdings nicht ausschließlich auf

dem Carvacrol, sondern auch auf diversen anderen Wirkstoffen (siehe Infografik). Der aktuelle wissenschaftliche Diskurs über den jeweiligen Beitrag der einzelnen Komponenten zur Gesamtwirkung legt nahe, dass sich die Inhaltsstoffe von Oregano gegenseitig auf synergistische Weise bei der Bekämpfung von Bakterien und Pilzen unterstützen (Burt 2004; Garcia et al. 2016).

### Oregano Öl: die Mischung macht's

Wie bei allen Produkten, die aus natürlichen Rohstoffen gewonnen werden, kann die exakte Zusammensetzung von Oregano-Extrakten stark variieren. Für die Herstellung eines gebrauchsfertigen Oregano-Öls mit verlässlichem Wirkstoffgehalt ist es daher



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)

erforderlich, zunächst jede Rohstoff-Charge im Labor zu überprüfen und ggf. mehrere Chargen miteinander zu vermischen, damit das Endprodukt tatsächlich das gewünschte Wirkstoffprofil aufweist. Nicht selten werden dabei auch Rohstoffe aus anderen Quellen hinzugefügt, z. B. um die Wirksamkeit oder die Verträglichkeit des fertigen Präparats im Hinblick auf einen bestimmten Anwendungszweck zu optimieren.

Ein auf diese Weise verfeinertes Oregano-Öl ist in aller Regel besser für Laien geeignet als das reine, nicht weiter verarbeitete ätherische Öl der Pflanze – sowohl in puncto Wirkungsspektrum als auch im Hinblick auf die Sicherheit und den Komfort bei der Anwendung.

## Wirkungsweise von Oregano-Öl

Die antibakterielle Wirkung lässt sich dadurch erklären, dass die ätherischen Öle der Oregano-Pflanze gezielt auf die zelluläre und auf die mitochondriale Membran von

Bakterien einwirken, wobei diese Membranen immer durchlässiger werden, bis das Bakterium letztlich seine strukturelle Integrität verliert und quasi auseinanderfällt (Lu et al. 2018). Die pilzhemmende Wirkung führen die Forscher v.a. auf das im Oregano enthaltene Thymol und Carvacrol zurück (vgl. Garcia et al. 2016).

## Kann Oregano konventionelle Antibiotika ersetzen?

Oregano kann 5 Dinge leisten, die sich mit den meisten konventionellen Antibiotika nicht erreichen lassen:

- Übliche Antibiotika vernichten „nebenbei“ auch viele nützliche Bakterien, was nicht selten eine Fehlbesiedlung des Darms oder Pilzkrankungen nach sich zieht. Oregano-Öl hingegen hinterlässt kaum nennenswerten Schäden am nützlichen Teil des Mikrobioms (Si et al. 2008).
- Mit Oregano-Öl lassen sich auch multiresistente Keime erfolgreich bekämpfen,

die sich mit gängigen Antibiotika immer seltener in den Griff bekommen lassen (vgl. Lu et al. 2018).

- Die Wirksamkeit einzelner konventioneller Antibiotika ist in der Regel entweder auf spezielle Gram-positive oder Gram-negative Bakterienstämme beschränkt. Oregano-Öl hingegen ist gleichzeitig gegen verschiedenartigste Bakterienstämme aus beiden Gruppen wirksam (Übersicht in Garcia et al. 2016).
- Oregano-Öl kann – anders als gängige Antibiotika – so genannte Biofilme durchdringen und daher auch die darin „versteckten“ Bakterien abtöten (Lu et al. 2018).
- Oregano-Öl wirkt nicht nur antibakteriell sondern auch als Fungizid, eignet sich also zusätzlich für die Bekämpfung von Pilzkrankungen (z. B. Candida Albicans) und Schimmelpilzen (Übersicht in Garcia et al. 2016).

Das bedeutet allerdings nicht, dass sich jedes Antibiotikum durch Oregano-Öl ersetzen lässt. Außerdem spricht nichts gegen einen kombinierten Einsatz von Antibiotika und Oregano-Öl, einerseits um dadurch eine noch effektivere Gesamtwirkung zu erzielen, andererseits, um denkbare Nebenwirkungen zu reduzieren (Si et al. 2008).

### Fazit

Die Oregano-Pflanze schützt sich vor schädlichen Bakterien und Pilzen, indem sie gleich mehrere Substanzen mit stark antimikrobieller Wirkung produziert. Diese Wirkstoffe, v. a. das Carvacrol und Thymol, eignen sich auch hervorragend zur Bekämpfung von Bakterien und Pilzen, die eine Bedrohung für den Menschen darstellen. Somit bieten sich ätherische Öle aus Oregano als natürliche Alternative oder auch als Ergänzung zu einer konventionellen Antibiotika-Behandlung an. Dabei können die Wirkstoffe aus Oregano sogar einige Probleme lösen, an denen die meisten klassischen Antibiotika scheitern. Der wohl wichtigste Vorteil im Vergleich zu den am häufigsten verschriebenen Antibiotika: Oregano kann eine erstaunlich große Bandbreite schädlicher Keime abtöten, hat jedoch keinen nennenswerten Effekt auf nützliche Darmbakterien.



# Wie ein gesunder Darm unser Wohlbefinden stärkt!

Ein gesunder Darm und eine ausgeglichene Darmflora sind für unseren Organismus lebenswichtig. Wenn wir nicht in der Lage sind, unsere Nahrung richtig zu verdauen und Gift- und Schlackenstoffe effektiv aus dem Körper auszuscheiden, können wir nicht wirklich gesund sein. Angesichts der erschreckenden Verbreitung von Verstopfung, Reizdarm, Darmentzündungen, Pilzbefall und anderen Erkrankungen des Verdauungstrakts ist es wichtig, sich immer wieder klar zu machen, welche Bedeutung ein funktionierender Darm für unsere Gesundheit hat. Entscheidend dafür ist eine ausgeglichene Darmflora.



## Die vielfältigen Aufgaben der Darmflora

Im menschlichen 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

Viele Faktoren können eine Darmflora ins Ungleichgewicht bringen, so z. B. Infektionen, ausgelöst durch Erreger aus der Gattung der Streptokokken, Staphylokokken, Pilze und Amöben. Ebenso kann eine ungesunde Ernährung dazu beitragen, dass die Darmflora gestört ist. Zuviel Eiweiß und Fett in der Ernährung fördert das Entstehen von Fäulnisbakterien und behindert somit die nützlichen Milchsäurebakterien. Durch die Gärung entstehen Toxine, die die Darmwand

durchdringen können und dann in den Organismus gelangen. Zuckerhaltige Lebensmittel machen pathologischen Hefepilzen die Bahn frei zur Niederlassung. Verschiedene Medikamente können physiologische Mikroorganismen im Darm vernichten und schädigen somit die Darmflora. Dazu gehören Antibiotika, Glucocorticoide und die Pille.

Umweltschadstoffe wie z. B. Cadmium und Blei behindern das Wachstum der physiologischen Darmbakterien. Fehlen dem Körper Gallensäure, Magensäure oder Pankreasenzyme (Enzyme der Bauchspeicheldrüse), verändert sich das Nährstoffangebot für die nützlichen Mikroorganismen. Daraus kann ebenfalls ein Ungleichgewicht in der Darmflora entstehen.

## Die Folgen einer gestörten Darmflora

Eine gestörte Darmflora kann die Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen sein. Die so genannte Dysbiose beschreibt ein Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Arten der Mikroorganismen, die den Darm besiedeln. Auf diese Weise werden die nützlichen Darmbakterien geschädigt, wodurch sich die pathologischen Keime besser ausbreiten können. Verschiedenste Symptome können einen Hinweis auf eine Dysbiose darstellen. Dazu gehören Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, wiederkehrende Magen-Darm-Störungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen und vieles mehr.

Das Entstehen von Darmmykosen (Pilzinfektion des Darms) wird durch eine gestörte Darmflora begünstigt, die Neigung zu

Durchfällen und/oder Verstopfung nimmt zu. Auch können sich Krebs fördernde Stoffe entwickeln. Wenn zu viele Schadstoffe in den Organismus gelangen, verschlackt zusehends das Gewebe. Besteht solch ein Ungleichgewicht schon länger oder ist dieses sehr ausgeprägt, werden über kurz oder lang die Entgiftungsorgane Leber und Nieren überfordert, der Stoffwechsel wird geschwächt und auch die Abwehrkräfte in Mitleidenschaft gezogen.

## Probiotika zur Regulierung der Darmflora

Probiotik bedeutet „für das Leben“. Zu den probiotischen Stoffen zählen vor allem lebende aktive Milchsäurebakterien, die gegen die Magen- und Gallensäure widerstandsfähig sind. Die am zahlreichsten im Darm vorkommenden Bakteriengattungen sind die so genannten Lactobazillen und Bifidobakterien. Je mehr verschiedene Bakterienstämme sich in unserem Darm befinden, umso besser ist das für unsere Gesundheit. Eine gesunde Darmflora führt zu einer

- **Stärkung des Immunsystems**
- **Anregung des Stoffwechsels**
- **Optimierten Nährstoffaufnahme**
- **Regulierung der Verdauung**
- **Verbesserung von Stimmungsschwankungen**

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 vor der letzten Mahlzeit) hat sich als äußerst effektiv erwiesen.