



# Ihr Supplementa NEWSLETTER

## → PRAXISTIPP:

Ubiquinol richtig  
dosieren\_03

## → HAPPY BERRY:

Die heilsame Wirkung  
der „glücklichen Frucht“\_04



## B-VITAMINE SENKEN DAS RISIKO FÜR DEMENTZERKRANKUNGEN

*Die Vitamine der B-Familie sind essentiell für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. 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 gereizt erscheinen. 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, Artherio-

sklerose und neurodegenerative Erkrankungen treten auf.

Wie wichtig die Kontrolle gerade der Homocysteinwerte ist wird in neuen Studien immer deutlicher. Denn zu hohe Homocysteinwerte gelten als unabhängiger Risikofaktor für neurodegenerative Erkrankungen allgemein sowie ganz speziell für die Alzheimer-Demenz.

>>Fortsetzung Seite 02 >>

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

### 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, wenn dieser Prozess nicht richtig funktioniert und zu viel von diesem giftigen Stoffwechselprodukt im Körper bleibt. Dazu kommt es vor allem durch eine Unterversorgung mit B-Vitaminen. 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.

Denn unser Gehirn schrumpft mit zunehmenden 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 Vitamin-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.

In der VITACOG-Studie konnte bei 168 älteren Personen mit milder kognitiver Beeinträchtigung (Alter: über 70) durch die Supplementierung von Vitamin B12, Folsäure und Vitamin B6 über einen Zeitraum von 24 Monaten gegenüber der Placebogruppe das Fortschreiten der Hirnatrophie und Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit signifikant verringert bzw. verlangsamt werden.

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.

Das gilt auch für Raucher. Speziell bei Älteren kann ein hoher Wert auch die Folge von Medikamenten sein: Wer z.B. regelmäßig ein Mittel zur Unterdrückung der Magensäureproduktion einnimmt, kann Vitamin B12 schlechter über die Magenschleimhaut aufnehmen. Ähnliche Gefahren drohen Asthma- oder Parkinson-Patienten, die Medikamente einnehmen müssen. Bei Ihnen kann die Vitaminversorgung gestört sein.

Doch gegen das Zuviel an Zellgift kann man mit einfachen Mitteln etwas tun. So können gesunde Menschen mit einer Ernährung aus tierischen Lebensmitteln, Fisch und Vollkornprodukten einen Mangel an den Vitaminen B6 und B12 vorbeugen. Fol-

säure steckt vor allem in Spinat, Tomaten, Gurken, Orangen, Vollkornbrot und Eiern. Bei Älteren und Patienten, deren Homocysteinwerte über 12 Mikromol/Liter liegen, könnte die Einnahme von Präparaten aus Folsäure, Vitamin B12 und B6 helfen – und zwar meist schon innerhalb von wenigen Wochen.

### Die B-Vitamine erfordern insgesamt eine stärkere Beachtung in der Prävention und Therapie der Demenz.

Die Behandlung der Alzheimer-Desease (AD) ist ein ungelöstes Problem. Die Forschung zu Wirkstoffen gegen die Amyloidbildung (die Bildung von faserigen Proteinablagerungen an den Membranen im Gehirn) und deren Folgen hat bisher keine Fortschritte gebracht. Daher wird aktuell wieder verstärkt auf Prävention gesetzt.

Es mehren sich die Hinweise, dass ein Thiaminmangel (Vitamin B1) und die Störung thiaminabhängiger Stoffwechselprozesse beim Auftreten der Alzheimer vorliegt. Unterstützt wird die ursächliche Rolle durch die bei Tieren und Menschen bei Thiaminmangel auftretenden Gedächtnisdefizite und strukturellen Veränderungen im Gehirn. Die patho-physiologischen Veränderungen durch Thiaminmangel haben Gemeinsamkeiten mit den Veränderungen bei Alzheimer.

Die bisher dazu mit Thiamin (Vitamin B1) bei Alzheimer durchgeführten Pilotstudien haben die Möglichkeit der positiven Beeinflussung kognitiver Leistungen gezeigt. Die ausreichende Versorgung mit Vitamin B1 ist daher eine aussichtsreiche präventive und therapeutische Option bei Alzheimer.

**Diese neuesten Ergebnisse offenbaren, welche immense Bedeutung die B-Vitamine nicht nur für unsere Wohlbefinden haben, sondern besonders für die entscheidenden Stoffwechselprozesse. Haben wir zu wenig B-Vitamine in unserem Körper nehmen wir langfristig Schaden mit weit reichenden Folgen vor allem im Alter. Die Einnahme von B-Vitaminen sollte daher oberste Priorität haben.**

**PRAXISTIPP:**

# UBIQUINOL ANGEMESSEN DOSIEREN

## UM DIE VOLLE WIRKSAMKEIT VON Q<sub>10</sub> ZU ERFAHREN MÜSSEN DIE BLUTWERTE STIMMEN.

Beim Coenzym Q<sub>10</sub> handelt es sich um eine vitaminähnliche, körpereigene Substanz, die in allen Zellen des Körper vorhanden ist. Dieser Tatsache verdankt das Q<sub>10</sub> den Namen „Ubichinon“ („allgegenwärtig“). Das Vorhandensein im gesamten Körper macht auch sehr viel Sinn, denn Q<sub>10</sub> ist für die Energiegewinnung und Sauerstoffversorgung einer JEDED einzelnen unserer Körperzellen zuständig. Jegliche Erkrankung manifestiert sich aufgrund einer nicht intakten Körperzelle.

Der Q<sub>10</sub>-Spiegel liegt beim Menschen im Durchschnitt zwischen 0,6 und 1,2 ng/ml Blut. Das heißt keineswegs, dass dies

der optimale Wert ist. Denn bei einigen Erkrankungen und Störungen können höhere Spiegel eine Krankheit oder Symptomatik z. T. entscheidend beeinflussen. Gerade bei diesen Erkrankungen liegen aber oft besonders niedrige Spiegel vor.

Die Zielwerte an Q<sub>10</sub> liegen bei den hier genannten Symptomatiken bei über 4 ng/ml Blut. Diese Werte zu erreichen ist nicht einfach – je nach Fall und Erkrankung reichen 300 mg Q<sub>10</sub> als Ubichinon oder 50 mg Ubiquinol aus, im schweren Einzelfall (z.B. Parkinson) kann aber auch die mehrfache Menge hiervon nötig sein.

### Störungen, bei denen der Q<sub>10</sub> Spiegel ermittelt werden muss:

- Koronare Herzkrankheit
- Angina pectoris, Herzschwäche (je höher das Stadium, desto ausgeprägter der Mangel)
- Chronische Erschöpfung (Burnout-Syndrom, Chronic Fatigue Syndrom)
- Chron. Lungenerkrankungen (Asthma, Bronchitis, COPD)
- Übergewicht (Adipositas)
- Diabetes mellitus Typ 2 (besonders bei Polyneuropathie)
- Lebererkrankungen mit eingeschränkter Syntheseleistung
- Morbus Parkinson (je schwerer, desto weniger Q<sub>10</sub>)
- Tinnitus (hier finden sich häufig besonders niedrige Q<sub>10</sub>-Spiegel)
- Krebs
- Leistungssportler
- Hypercholesterinämie (wenn mit Statinen therapiert wird).

**Hinweis:** Leider ist der Q<sub>10</sub> Test im Blut noch nicht als „BloodSpot“ Test bei uns erhältlich. Ihr Hausarzt kann aber - für ca. 30 EUR - eine entsprechende Untersuchung veranlassen. Diese Information - vielleicht gleich kombiniert mit Homocystein und Vitamin D<sub>3</sub> Status - kann Ihnen sicherlich sehr wertvolle und leicht umsetzbare Handlungsanweisungen geben.

### Warum Ubiquinol statt Ubichinon

Q<sub>10</sub> (als Ubichinon) kann vom Körper selbst synthetisiert und über die Ernährung aufgenommen werden. In Zeiten erhöhten Bedarfs stellt eine zusätzliche, externe Zufuhr die optimale Versorgung des Organismus sicher. Untersuchungen zeigen, dass der Q<sub>10</sub> Gehalt im Blut ab ca. dem 40. Lebensjahr abnimmt und rasch in den suboptimalen Bereich abgleitet. Da Q<sub>10</sub> überwiegend in Fleisch und Fisch enthalten ist sind Vegetarier und vegan lebende Personengruppen besonders betroffen.

Q<sub>10</sub> wird nicht leicht resorbiert. Die Wahl des richtigen Q<sub>10</sub>-Präparates ist entscheidend. Herkömmliches Q<sub>10</sub> (Ubichinon) kann seine gesundheitsfördernde Wirkung nur entfalten, wenn es in den Blutkreislauf aufgenommen und in Ubiquinol, die aktive Form von Q<sub>10</sub>, umgewandelt wird. Nimmt man Ubiquinol jedoch direkt zu sich, profitiert man von einer 7 bis 8 mal höheren Bioverfügbarkeit.

Mit anderen Worten: bei einem 75-jährigen Patienten können 50 mg Ubiquinol der Einnahme von 400 mg Q<sub>10</sub> in der herkömmlichen Form (Ubichinon) entsprechen. Außerdem steigt mit Ubiquinol der Blutspiegel unmittelbar stärker an und bleibt über einen längeren Zeitraum hoch.

### Die Vorteile von Ubiquinol:

*Ubiquinol muss nicht erst in die „aktive“ Form umgewandelt werden.*

*Wird vom Körper rasch aufgenommen.*

*Kann deshalb seine Funktionen im Stoffwechsel sofort und schneller erfüllen.*

*Wird langsamer abgebaut als Ubichinon und bleibt somit im Körper länger verfügbar.*

*Schützt den Herzmuskel und die Mitochondrien.*

*Löst einen Energieschub bei chronischer Erschöpfung aus.*

## „HAPPY BERRY!“

*Als „glückliche Frucht“ bezeichnen die Menschen die Goji-Beere in der Region, wo sie zur täglichen Ernährung gehört. Denn in der chinesischen Region Ningxia (Himalaya) weiß jeder um die heilsame Wirkung dieser Beeren!*

Tatsächlich gehört die Goji-Beere zu den wichtigsten Pflanzen der traditionellen chinesischen Medizin. Die dort ansässigen Ärzte verschreiben diese Frucht bei Störungen der Durchblutung, Augenproblemen, bei Erschöpfungszuständen, für mehr Fruchtbarkeit und als Aphrodisiakum, bei erhöhtem Blutdruck, Gelenksbeschwerden, Depressionen, bei Krebserkrankungen und allgemeiner Schwäche.

Seit dem Bekanntwerden dieser Frucht in den USA und Europa wurden rund 3.000 wissenschaftliche Forschungsstudien und medizinische Erfahrungsberichte über die wirklich verblüffende Wirkung der bis dahin allgemein unbekanntes Goji-Beere veröffentlicht. Die umfassende positive Wirkung für die Biochemie und den Stoffwechsel des menschlichen Organismus und die Reichhaltigkeit dieser Beeren ist zugleich erstaunlich und erfreulich.

So enthält die Goji-Beere beispielsweise 4.000 Prozent mehr Antioxidantien als Orangen sowie mehr Vitamin C als diese. Zudem beinhalten sie mehr Beta-

karotin als es in Karotten enthalten ist, sie liefert mehr Eisen als ein Steak und mehr B-Vitamine als jede andere Frucht. Sie enthält Polysaccharide, Aminosäuren (alle essentiellen), Fettsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen (wie Zink, Kalzium, Selen, Magnesium) und Unmengen wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe, wie Polyphenole und Flavonoide.

**Viele Wissenschaftler bezeichneten sie zu Recht als die nährstoffreichste Frucht unseres Planeten oder das stärkste Antioxidant der Welt.**

In den Fachkreisen spricht man tatsächlich von einer wahren Gesundheits- und Anti-Aging Sensation. Der bekannte amerikanische Experte Prof. Dr. Dr. Earl Mindell bestätigte nach eingehender Analyse: „Die Goji-Beere enthält das mit Abstand größte Potential an gesundheitsfördernden Vitalstoffen das mir in meiner Jahrzehnte langen Forschung begegnete. Ihre positive Wirkung auf den Organismus ist unvergleichlich und wird von keiner anderen bisher bekannten Pflanze erreicht.“

**Heutzutage wird die Goji-Beere in den USA und Europa eingesetzt in folgenden Bereichen:**

- Als Schutz vor Zerstörung des optischen Nervs, wenn ein Glaukom vorliegt
- Zur allgemeinen Verbesserung der Augen (hoher Zeaxanthin-Gehalt)
- Zur Stärkung des Immunsystems (die Polysaccharide haben eine immunmodulierende Wirkung)
- Zur Prävention von Krebserkrankungen oder nach einer Chemotherapie (sehr starke antioxidative Wirkung)
- Bei Diabetes, zur Regulierung des Blutzuckerspiegels und als Schutz vor Neuropathien
- Als natürliches Antidepressivum und Stimmungsschwankungen
- Zur Steigerung der sexuellen Leistungsfähigkeit bei Männern und als Aphrodisiakum