

Vitamin C und Zink: Das perfekte Duo für die Herbst- und Winterzeit!

Vitamin C hat eine so fundamentale Bedeutung für unsere Gesundheit, dass es kaum eine Krankheit gibt, die nicht durch Vitamin C gebessert werden kann. Von der Erkältung bis zum Krebs, vom Bluthochdruck bis Asthma – die heilsame Rolle von Vitamin C wird durch eine schier unüberschaubare Menge an wissenschaftlichen Berichten überaus eindrucksvoll belegt.



Vitamin C ist als der Immunbooster schlechthin bekannt. So stimuliert der Vitalstoff die Bildung der weißen Blutkörperchen und trägt auch zur Bildung von Interferonen bei. Interferone sind Proteine oder Glykoproteine, die nicht nur immunstimulierend sind, sondern auch antiviral und antibakteriell wirken. Ferner erhöht Vitamin C die Aktivität der sogenannten natürlichen Killerzellen, die abnorme Zellen wie beispielsweise virusinfizierte Zellen oder Krebszellen identifizieren und abtöten können.

Zugleich verlängert Vitamin C die Wirksamkeit anderer wichtiger Antioxidantien, wie Vitamin E und Glutathion. Man kann die breit gefächerten biologischen Aktivitäten von Vitamin C in einem Satz zusammenfassen: Wer Vitamin C nimmt, lebt länger.

Ebenso unentbehrlich für unsere Gesundheit ist das Spurenelement Zink. Eine Vielzahl an Körperfunktionen ist von der richti-

gen Menge Zink abhängig. So ist es an der Funktion von etwa 300 Enzymen des Zellstoffwechsels beteiligt und in 50 Enzymen enthalten. Zink ist wichtig für das Wachstum bei Kindern in der Pubertät, für Haut (Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis) und Haare (Haarausfall), für die Wundheilung nach Verletzungen oder Operationen.

Seine entzündungshemmende Eigenschaft macht Zink unverzichtbar bei der Behandlung von Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut wie beispielsweise Gas-



tritis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Zöliakie. Ein Mangel an Zink hat Unfruchtbarkeit bei Mann und Frau zur Folge.

Auch die Abwehrzellen des Körpers sind auf Zink angewiesen. Eine genügend hohe Zinkaufnahme stärkt die Abwehrkräfte. Denn Zink besitzt eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass das Anheften und Eindringen von Viren erschwert wird. Daher rührt auch seine Fähigkeit die Dauer von Erkältungen zu verkürzen. Außerdem wirkt Zink antioxidativ. Es bewahrt die Zellen einerseits vor Schädigungen, die durch Freie Radikale verursacht werden. Zudem wirkt es schützend vor Schwermetallvergiftungen mit Cadmium, Blei, Nickel usw.

Die vielfältigen und gesundheitsschützenden Stoffwechselwirkungen von Zink werden sinnvoll ergänzt und unterstützt durch Vitamin C. Vitamin C gilt als Co-Faktor für Zink und erhöht dessen Wirksamkeit. Das Immunsystem verbraucht bei seiner Abwehrarbeit gegen Erkältungsviren besonders viel Vitamin C und Zink. Ist also ausreichend Vitamin C und Zink im Angebot wird das Immunsystem gerade in der Herbst- und Winterzeit gestärkt seine Arbeit verrichten können.

Vitamin C und Zink sind das perfekte Paar für die Stabilität unserer Gesundheit. Speziell in der kalten Jahreszeit stärken sie unsere Abwehrkraft und bewahren uns vor lästigen, uns schwächenden Infekten.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Alpha Liponsäure
MULTITALENT FÜR NERVEN, GEHIRN UND LEBER

Betain HCl
EFFEKTIV GEGEN VERDAUUNGSBESCHWERDEN UND SOBBRENNEN

Vitamin C & Zink
GEZIELT KOMBINIEREN FÜR EINE STARKE ABWEHR

Newsletter Oktober 2020 / Ausgabe 10



Alpha-Liponsäure hält die Zelle intakt

Werden oxidative Prozesse in unserem Körper nicht durch entsprechende Antioxidantien aufgefangen, altern wir schneller, lassen in unserer Leistungskraft nach und werden anfälliger für Krankheiten. Eine gute Möglichkeit, das Altern und degenerative Prozesse zu verlangsamen, ist der Einsatz hochwirksamer Antioxidantien, um den oxidativen Schaden zu begrenzen. Eines der stärksten und vielseitigsten Antioxidantien mit Langzeitwirkung ist die Alpha-Liponsäure.

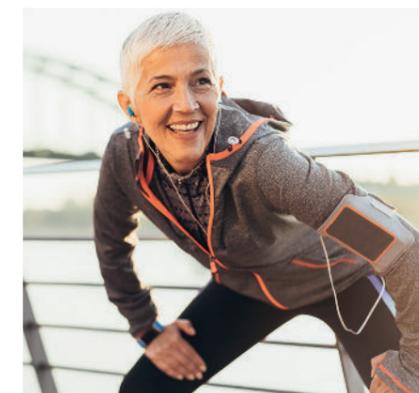
Ein echtes Multitalent als Antioxidans

Von allen nennenswerten Antioxidantien besitzt nur die Alpha-Liponsäure die Fähigkeit, sowohl in wasserlöslicher als auch in fettlöslicher Umgebung zu wirken. Diese einmalige Fähigkeit bedeutet, dass Al-

pha-Liponsäure ihre Wirkung an jedem Ort unseres Körpers entfalten kann, auch dort, wo oxidative Zellschädigung zu vielen altersbedingten Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Diabetes führt. Durch diese Eigenschaft überwindet die Alpha-Liponsäure auch die Blut-Hirn-Schranke. Diese Fähigkeit ermöglicht zusätzlich eine schützende Wirkung vor neurologischen und kognitiven Erkrankungen wie Alzheimer.

Führende Wissenschaftler stützen die Theorie des Alterns durch Freie Radikale, so auch der renommierte Biochemiker Bruce Ames von der University of California, Berkeley. Dr. Ames und seine Kollegen behaupten: „Oxidationen sind Nebenprodukte des ganz normalen Stoffwechsels, diese verursachen aber ganz erhebliche Schäden an der DNA, den Proteinen

und Lipiden.“ Des weiteren geben sie zu bedenken, dass die Schäden einen erheblichen Beitrag leisten zur Alterung und den entsprechenden Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Immunstörungen, Hirnfunktionsstörungen und Grauer Star.



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

Alpha-Liponsäure wirkt auf zwei unterschiedliche Arten antioxidativ: Zum einen kann sie reaktive Sauerstoffspezies („Sauerstoffradikale“) deaktivieren, die nicht nur für eine Fülle an gesundheitlichen Beschwerden maßgeblich sind, sondern auch für den physikalischen Prozess des Alterns Verantwortung tragen. Dies führt zu einer Reduzierung von oxidativem Stress in Körpergewebe, egal ob in fett- oder wasserlöslicher Umgebung. D. h. die Alpha-Liponsäure kann sowohl die eher wässrigen Zellbereiche, Blut und den außenzellulären Raum als auch die fetthaltigen Zellteile (z. B. die Zellwände, Membrane), Lipoproteine im Blut oder auch die fetthaltigen Nervenscheiden vor Oxidation schützen.



Zellmembranstruktur

Zum anderen begünstigt die Alpha-Liponsäure die optimale Funktion anderer Antioxidantien, was eine positive Wirkung auf die Vitaminkonzentration von Vitamin C und Vitamin E hat. Hohe Alpha-Liponsäure-Werte können Vitamin C von seiner oxidierten Form wieder in seine natürliche Form zurückführen und somit die Werte auf zellulärer Ebene erhöhen. Gleiches gilt für Vitamin E. Vitamin C und E sind aber nicht die einzigen Antioxidantien, die durch Alpha-Liponsäure stimuliert werden. So werden auch L-Glutathion und Coenzym Q 10 durch die Alpha-Liponsäure in den Zellen erhöht. Konkret eingesetzt wird die Alpha-Liponsäure z. B. bei folgenden Erkrankungen:

Bei diabetischen Nervenerkrankungen (Polyneuropathie)

In den Energiekraftwerken unserer Zellen (Mitochondrien) spielt Alpha-Liponsäure eine überragende Rolle bei der Umwandlung von Nahrungsenergie in Zellenergie. Nervenzellen haben einen hohen Bedarf an Glucose. Alpha-Liponsäure aktiviert Enzyme, die unser Körper für die Umwand-

lung von Glucose in Zellenergie benötigt und verbessert so die Energieversorgung und -leistung der Nervenzellen. Aufgrund dieser nervenschützenden Eigenschaften wird Alpha-Liponsäure seit Jahren erfolgreich zur Vorbeugung und Behandlung diabetischer Nervenschäden, den so genannten diabetischen Neuropathien eingesetzt. Bei dieser schmerzhaften Folgeerscheinung der Zuckerkrankheit werden die Nervenzellen, vor allem der Arme und Beine, attackiert und langsam zerstört. Alpha-Liponsäure hemmt diesen degenerativen Prozess, wie zahlreiche Studien belegen.

Zum Leberschutz und zur Entgiftung von toxischen Schwermetallen

Neben den antioxidativen und Blutzucker regulierenden Eigenschaften hat die Alpha-Liponsäure beträchtliche Fähigkeiten, den Körper von Schadstoffen zu befreien. Es gibt neben der Mariendistel kaum ein besseres Mittel, die Leber zu schützen, vor allem vor den schädlichen Auswirkungen des Alkohols.

Burgerstein berichtet in seinem ausgezeichneten „Handbuch Nährstoffe“, dass Alpha-Liponsäure sich mit Metallen wie Blei, Cadmium, Kupfer, Arsen, verbindet und darüberhinaus auch über Bindungskapazitäten mit Kobalt, Nickel und Quecksilber verfügt. Die toxischen Schwermetallablagerungen in Membranen und Geweben können auf diese Weise mobilisiert und schliesslich ausgeschieden werden.



Als Vorbeugung gegen Demenz

Im Gehirn befinden sich Billionen von Zellen, die über Zellmembranen miteinander kommunizieren. Freie Radikale greifen die Membranen an, schädigen die Kommunikationswege und machen sie funktionsunfähig. Antioxidantien können helfen, diese Wege offen und störungsfrei zu halten - der beste Schutz für das Gehirn ist also eine hohe Konzentration an Antioxidantien.

Als eine von mehreren neurodegenerativen Erkrankungen ist Demenz die Folge ungebremsten Alterns im gesamten Organismus. Die Funktionsfähigkeit der Gehirnzellen kann maßgeblich durch Alpha-Liponsäure beeinflusst werden. Durch die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke gelingt es der Alpha-Liponsäure als einer der wenigen Antioxidantien im gesamten Organismus zu wirken.

Dosierung und Sicherheit

Für präventive Massnahmen bei Personen ohne größere Gesundheitsprobleme ist eine tägliche Dosierung von 100–300 mg Alpha-Liponsäure ein gutes Maß. Wird zusätzlicher Schutz gegen oxidativen Stress benötigt oder bestehen Stoffwechselprobleme, insbesondere Blutzuckerstörungen oder die Schwierigkeit, Übergewicht abzubauen, werden meist zwischen 300 und 600 mg täglich verabreicht. Diabetiker erhalten im Rahmen ihres Behandlungsprogramms meist zwischen 600–900 mg Alpha-Liponsäure täglich, doch muss die Behandlung mit dem betreuenden Arzt oder Heilpraktiker abgestimmt werden, da zu erwarten ist, dass sich die Menge des benötigten Insulins (oder entsprechender Medikation) verringern wird.

Auch in höheren Dosierungen sind Nebenwirkungen bei der Verabreichung von Alpha-Liponsäure nicht zu erwarten.

Magensäure-Mangel:

Eine häufige Ursache von Sodbrennen

Grundvoraussetzung für eine funktionierende Verdauung ist, dass eine optimale Menge an Enzymen und an Magensäure von unseren Drüsen produziert und abgegeben wird. Jeden Tag produziert der menschliche Körper normalerweise je nach Häufigkeit, Menge der Nahrungsaufnahme und Zusammensetzung der Nahrung etwa 2 bis 3 Liter Magensaft, vornehmlich bestehend aus Salzsäure (HCl), Schleim und Verdauungsenzymen. Seine Menge und Zusammensetzung wird über Nerven und durch Hormone gesteuert. Sind nicht genügend Magensäure und Enzyme vorhanden, kann die Nahrung nicht richtig aufgeschlossen werden und Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett nicht richtig verdaut werden. Die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen wird dadurch nachhaltig gestört. Fehlen diese wichtigen Nährstoffe können der gesamte Stoffwechsel und das Immunsystem zum Erliegen kommen. Auch Krankheitserreger (Viren, Bakterien) werden nicht mehr zuverlässig abgetötet. Ein Mangel an Magensäure führt also nicht nur zu Magen-Darm-Beschwerden, sondern schadet unserer Gesundheit in großem Ausmaß.



Die Folgen von zu wenig Magensäure sind:

- Sodbrennen und Reflux – die Ursache dafür ist eher selten zu viel Magensäure!
- Blähungen, Übelkeit (unverdautes Essen fault im Darm)
- Durchfall oder Verstopfungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, schlechte Verträglichkeit von eiweißreichen Nahrungsmitteln und/oder grünem Gemüse
- Erschöpfung, Energielosigkeit
- Vermehrte Infekte
- Hautkrankheiten wie Rosacea, Akne oder Ekzeme
- Mangelerscheinungen (z. B. Vitamin B12 und daraus folgend Eisenmangel und/oder Blutarmut)
- Zöliakie, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn
- Histaminintoleranz
- Osteoporose
- Gestörte Darmflora

Leitsymptom Sodbrennen

Leider verfügen immer weniger Menschen über eine ausreichende Magensäureproduktion. Laut Studien ist jeder zweite Mensch über 50 Jahre davon betroffen und fast 90 % aller Menschen über 60 Jahre haben zu wenig Magensäure. Durch die fehlende Salzsäure wird die Nahrung im Magen nicht ordnungsgemäß verdaut und fängt an, sich zu zersetzen und zu gären. Diese verwesenden Nahrungsreste werden vom Dünndarm aufgehalten, stauen sich somit in die Speiseröhre zurück und rufen Sodbrennen hervor.

Vorsicht vor Säureblockern

Ärzte denken meistens gleich an Säureblocker, wenn Patienten über Magenbeschwerden klagen. Sie führen die Probleme aber auf einen Überschuss statt auf einen Mangel an Magensäure zurück. Das wird im Medizinstudium gelehrt. „Je weniger Säure im Magen, desto besser“, lautet das fatale Credo. Dieser Logik folgend verschreiben die meisten Ärzte Säureblocker, um den Patienten von den Schmerzen des Sodbrennens zu befreien. Es ist eines jener Dogmen, die praktisch nie in Frage gestellt werden. Denn die Säureblocker machen die Beschwerden längerfristig nur noch schlimmer. Auch „Basenpulver“, das viele Patienten gegen eine allgemeine „Übersäuerung“ einsetzen, wird die wertvolle Magensäure neutralisieren und langfristig zu mehr Problemen führen.

Betain HCl löst die Beschwerden

Viele gesundheitliche Störungen beginnen mit einer unzureichenden Verdauung, mit Magen- und Darmbeschwerden und Beschwerden der Leber und Gallenblase. Arbeitet das Verdauungssystem unzureichend, werden Nährstoffe schlechter aufgenommen und Giftstoffe verbleiben länger im Körper. Jeder der 50 Jahre und älter ist und mit Verdauungsproblemen unterschiedlichster Ausprägung oder festgestellten Mangelzuständen zukämpfen hat, sollte wissen, dass die Produktion der Magensäure mit zunehmendem Alter nachlässt.

Diese Beeinträchtigung ist jedoch auf einfache Art zu lösen: mit einem Säure-Ersatz-Präparat wie Betain HCl. Durch die Einnahme von Betain HCl wird ersetzt, woran es dem Körper mangelt. Betain HCl ist ein Bestandteil des Magensaftes, der zusammen mit Eiweiß spaltenden Enzymen wie Pepsin den enzymatischen Umbau der Nahrung besorgt.

Bei Verdauungsstörungen allgemein oder im Verlauf des normalen Alterungsprozesses kann sowohl die Produktion als auch die optimale Zusammensetzung des Magensaftes beeinträchtigt sein. Hier ist die Zufuhr von Betain HCl sinnvoll, um die normalen Verdauungsfunktionen wieder herzustellen und die Folgen eines Mangels abzuwehren.