

## Hilfe bei 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 aufgebrochen 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.

### 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 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 auf einen Überschuss und nicht auf einen Mangel an Magensäure zurück. „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.



### 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 zu kämpfen hat, sollte wissen, dass die Produktion der Magensäure mit zunehmendem Alter nachlässt.

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

Bei Verdauungsstörungen als auch 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 eine große Hilfe, um die normalen Verdauungsfunktionen wieder herzustellen und die Folgen eines Mangels auszugleichen.

# Supplementa

## NEWSLETTER

### IN DIESER AUSGABE:

Regeneration für Körper und Geist

**ASHWAGANDHA ENTSPANNT UND VITALISIERT**

Spürbar mehr Energie!

**ZELLSCHUTZ-TRIO: Q10, PQQ UND GLUTATHION**

Sodbrennen durch Magensäuremangel

**BETAIN HCl SCHAFFT EINFACH UND SANFT ABHILFE**

Newsletter April 2021 / Ausgabe 4



## Ashwagandha: Das Superfood für innere Harmonie und Vitalität

Ashwagandha (*Withania somnifera*) zählt seit Jahrtausenden zu den wichtigsten Heilpflanzen in der traditionellen indischen Medizin Ayurveda. Es verleiht innere Ruhe und Stärke, reduziert Angst, steigert Energie, Vitalität und Leistung, ist ein natürliches Aphrodisiakum, verjüngt Körper und Geist und fördert die Langlebigkeit.

Ashwagandha hilft uns dabei, anstrengende oder gar überfordernde Zeiten gut zu überstehen, ohne dass der Körper Schaden nimmt. So vermindert es die Auswirkungen von Stress auf unseren Organismus, z. B. indem es das Stresshormon Cortisol senkt. Daher ist die stressreduzierende Wirkung von Ashwagandha sicherlich eine der wichtigsten, wenn nicht die wichtigste aller gesundheitlichen Wirkungen.

Dass Ashwagandha hierzulande auch unter dem Namen Schlafbeere bekannt ist, liegt an der beruhigenden, schlaffördernden Wirkung. Im Ayurveda heißt es: Ashwagandha stellt die innere Harmonie wieder her. Von einem erholsamen Schlaf aber ist unser körperliches Wohlbefinden abhängig.



### Schlafstörungen: Eine unterschätzte Gefahr für unsere Gesundheit

Guter Schlaf ist die Grundvoraussetzung für einen gesunden Körper und aktiven Geist. In der Regenerationsphase wird der Stoffwechsel reguliert, die Zellen werden erneuert, das Immunsystem tankt neue Kraft und das Gehirn verarbeitet die über den Tag gesammelten Informationen. Ausreichend tiefer Schlaf sichert die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit und beugt frühzeitigen Alterungsprozessen vor.

Schlafmangel stellt für den gesamten Organismus eine große Belastung dar. Auf Dauer können sich körperliche Beschwer-

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)

den wie Stoffwechselstörungen, chronische Entzündungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck sowie Infektanfälligkeit bemerkbar machen. Auf der psychischen Ebene kommt es zu Konzentrationsschwierigkeiten, eingeschränkter Leistungsfähigkeit, Gereiztheit, Stressanfälligkeit, Erschöpfung und Stimmungsschwankungen. Auch schwerwiegende Erkrankungen wie Depressionen, Diabetes, Herzkrankheiten oder Alzheimer können durch mangelnden Schlaf gefördert werden.

Die Auswirkungen von Ashwagandha auf die Schlafqualität wurden in zahlreichen Studien an Menschen und Tieren untersucht. An einer randomisierten placebo-kontrollierten Doppelblindstudie von Langade und Kollegen aus dem Jahre 2019 nahmen achtundfünfzig Probanden teil. Diese wurden zufällig in die Test- und Placebogruppe eingeteilt. Alle Personen wiesen zu Beginn der Studie in etwa gleiche Schlafparameter auf.

Die Patienten erhielten zweimal täglich eine Kapsel, die entweder 300 Milligramm Ashwagandha-Wurzelextrakt (Vollspektrum) oder reine Stärke (Placebo) beinhaltete. Nach einer 10-wöchigen Einnahme waren die Einschlafdauer, Schlaffeffizienz, Schlafqualität, Gesamtschlafzeit und weitere Parameter in der Testgruppe signifikant verbessert. Auch Angsterscheinungen nahmen in dieser Gruppe ab. Die Autoren schlussfolgerten, dass Ashwagandha ein schlafförderndes Potenzial besitzt, gut verträglich ist und bei Angstzuständen von Nutzen sein kann.

**Weitverbreitet, selten erkannt: Die Nebennierenschwäche**

In stressigen Situationen schüttet die Nebenniere vermehrt Cortisol aus. Dieses Stresshormon ermöglicht schnelle Reaktionen, die in gefährlichen Momenten überlebenswichtig sind. Das Problem: In der heutigen Zeit leiden viele Menschen unter Dauerstress. Der Körper muss anderen Organen Energie entziehen, um den Stressmodus aufrechtzuerhalten. Im weiteren Verlauf sind die Reserven weitestgehend aufgebraucht, sodass für die Produktion von Cortisol auch Speicher angegriffen werden müssen, die für die Bildung anderer Hormone wie Sexualhormone

(Östrogen, Testosteron, Progesteron) vorgesehen waren.

Lässt der Stress nicht nach, hat der Organismus ab einem bestimmten Punkt kaum noch Energie, um das Stresshormon bilden zu können. Der Cortisol-Spiegel sinkt. Dies hat zur Folge, dass bereits alltägliche Herausforderungen unüberwindbar scheinen. Obwohl die erschöpften Nebennieren bei ärztlichen Untersuchungen häufig noch als gesund eingestuft werden, so sind sie dennoch in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt.

**Zu den umfangreichen Symptomen einer Nebennierenschwäche zählen unter anderem:**

- Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Burn-out
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Herzklopfen, Zittern, Nervosität, Ängste
- nachlassende Libido
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Verdauungsstörungen, Übelkeit
- Lagewechsel (z. B. das Aufstehen) verursachen Schwindelgefühle
- Gedächtnis- und Schlafstörungen
- erhöhtes Schlafbedürfnis, wobei die Müdigkeit bestehen bleibt
- niedriger Blutdruck
- kalte Hände
- Haarausfall, trockene Haut
- Unterzuckerung, Gefühl der Muskelschwäche
- Schmerzempfindlichkeit
- Heißhunger auf Süßes, Salziges und/oder Fettiges

Dauerstress hat schädigende Auswirkungen auf den gesamten Körper und kann eine Vielzahl anderer Krankheiten begünstigen. Möglich sind psychische Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Burn-out sowie körperliche Beschwerden wie Diabetes, Übergewicht, chronische Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



**Ashwagandha bei Nebennierenschwäche**

Normalerweise erreicht der Cortisol-Spiegel am Morgen seinen Höchststand, damit wir voller Energie in den Tag starten können. Ab 18 Uhr zirkuliert nur noch sehr wenig Cortisol durch den Körper, damit das Einschlafen leichter fällt und der Organismus seine verdiente Auszeit bekommt. Bei chronischem Stress und einer Nebennierenschwäche ist der Tagesverlauf des Stresshormons gestört.

Ashwagandha wirkt ausgleichend und kann den erniedrigten Cortisol-Spiegel am Morgen anheben. Sofern die persönlichen Stressfaktoren dauerhaft reduziert werden, ist die Pflanze dabei behilflich, in den gesunden Tag-Nacht-Rhythmus zurückzufinden.

**Fazit**

Der Pflanzenextrakt Ashwagandha unterstützt den Körper dank seiner vielfältigen Wirkungen dabei, sich an veränderte Situationen anzupassen wie es beispielsweise ein überfordernder Alltag oder eine hormonelle Umstellung darstellen. Gerade bei starkem Stress und damit oft einhergehenden Schlafstörungen kann Ashwagandha seine wohltuende Wirkung entfalten. Das Besondere an Ashwagandha ist einerseits die leistungssteigernde, kräftigende Wirkung mit den andererseits beruhigenden Eigenschaften. So fördert Ashwagandha einen gesunden Schlaf, macht aber tagsüber nicht müde. Gleichzeitig stärkt es Körper und Geist, ohne Unruhe zu verursachen. Wer also Körper und Geist regenerieren möchte, kann sich mit der Einnahme von Ashwagandha Entspannung und neue Energie verschaffen.

**CoQ10, PQQ und Glutathion: Mitochondrien stärken und vermehren!**

Bevor wir die in der Nahrung enthaltenen Kalorien nutzen können, müssen diese in den körpereigenen Energieträger ATP umgewandelt werden. Dies geschieht in den Mitochondrien, die sich im Innern jeder Körperzelle befinden. Nur 10–35% unseres ATP-Verbrauchs gehen dabei auf das Konto bewusst ausgeübter Aktivitäten. Der Rest wird für autonom ablaufende Organfunktionen und die Thermogenese benötigt, aber auch für die Produktion von Enzymen, Botenstoffen und anderen Stoffwechsel-Molekülen.

Mit zunehmendem Alter oder bei einer Mitochondriopathie sinkt allerdings die Anzahl und Leistungsfähigkeit der Mitochondrien, während gleichzeitig die Belastung durch Stoffwechsel-Abbauprodukte, die bei der ATP-Produktion anfallen oder diese behindern, steigt. Deshalb äußern sich Störungen im mitochondrialen Energiehaushalt nicht nur in vorübergehenden Erschöpfungszuständen; sie sind auch maßgeblich an der Entwicklung von chronischen Stoffwechselstörungen und typischen „Alterskrankheiten“ beteiligt.

**Die kombinierte Einnahme dreier Nährstoffe ist in perfekter Weise geeignet, die mitochondriale Energieproduktion und die antioxidativen Schutzmechanismen jeder einzelnen Körperzelle zu unterstützen:**

**Coenzym Q10 liefert Energie für die ATP-Produktion**

Um die ATP-Produktion am Laufen zu halten, muss die Membran der Mitochondrien elektrisch aufgeladen werden wie eine Batterie. Als „Stromgenerator“ nutzt die Membran eine Kaskade von 4 Enzymkomplexen, wobei der Elektronentransport zwischen den ersten 3 Komplexen durch das Coenzym Q10 erfolgt. Je mehr Q10 sich in der Membran befindet, desto mehr Elektronen können transportiert werden, und desto mehr ATP kann erzeugt werden.

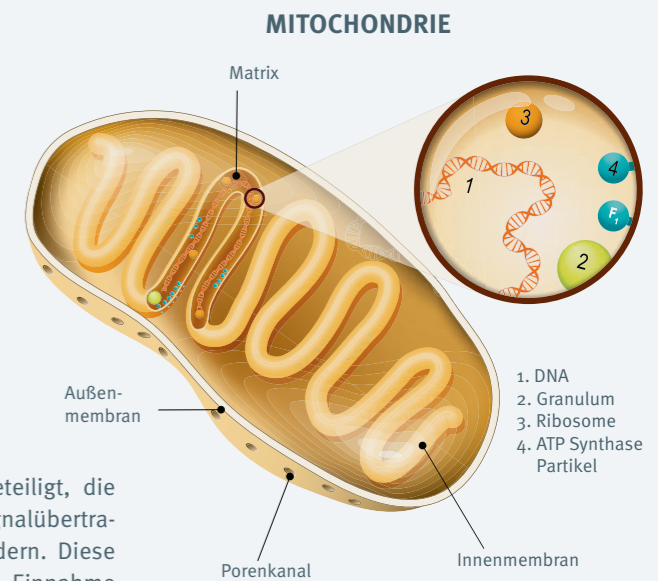
Die Zufuhr von reduziertem Q10 (Ubiquinol) über die Nahrung ist insbesondere bei einem schwachen Mitochondrien-Status sinnvoll. Außerdem wirkt Ubiquinol als Antioxidans, das nicht nur Mitochondrien sondern auch DNA, Zellmembran und HDL- und LDL-Cholesterin vor oxidativer Degeneration schützt. Zusätzlich ist Q10 an

der Expression von Genen beteiligt, die den Stoffwechsel und die Signalübertragung auf zellulärer Ebene fördern. Diese Eigenschaften begründen die Einnahme von Q10 gegen Herz-Kreislauf-Probleme (Herzschwäche, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Nebenwirkungen von Statinen/Cholesterinsenken), Diabetes, neurodegenerative Erkrankungen (Parkinson, Alzheimer), Migräne, Fibromyalgie und muskuläre Probleme.

**Glutathion schützt die Zellen vor oxidativem Stress**

Im Zuge der mitochondrialen Energieproduktion entstehen hochreaktive Sauerstoff-Radikale, die insbesondere die Mitochondrien aber auch die DNA und die Membran der Zelle oxidativem Stress aussetzen. Schäden an diesen Zellstrukturen mindern die Leistungsfähigkeit der Zelle, beschleunigen die Zellalterung und können im schlimmsten Fall zur Entartung (Krebs) führen.

Deshalb produzieren unsere Zellen permanent das körpereigene Antioxidans Glutathion, um Freie Radikale und Zellgifte zu beseitigen und um andere Antioxidantien zu regenerieren, so dass die Zelle weniger Energie und Material für Reparaturarbeiten aufwenden muss. Leider produziert der



Körper mit wachsendem Alter immer weniger Glutathion, obwohl gerade ältere Personen in besonderem Maße von einem hohen Glutathionspiegel profitieren.

**PQQ lässt Mitochondrien wachsen**

PQQ (Pyrroloquinolinquinon) fördert die Expression von Genen, welche die Bewältigung von zellulärem Stress, die zelluläre Signalübertragung und die Mitochondriogenese steuern. Dadurch kann PQQ als einziger bisher bekannte Nährstoff das Wachstum und sogar die Neubildung von Mitochondrien anregen. Obendrein senkt PQQ erhöhte LDL-Cholesterinwerte, verlangsamt den Abbau ungenutzter Muskelfasern und verfügt über entzündungshemmende Eigenschaften.

Mindestens ebenso beeindruckend ist der Einfluss von PQQ auf das Gehirn: PQQ steigert unmittelbar nach der Einnahme den Blutfluss im präfrontalen Kortex, einem der wichtigsten Hirnareale für kognitive Leistungen. Auf lange Sicht stimuliert PQQ das Wachstum und die Verzweigung von Nervenzellen und wirkt gleich dreifach neuroprotektiv: Erstens zeigt PQQ einen vorbeugenden Effekt gegen kognitive Defizite, die durch oxidativen Stress ausgelöst werden. Zweitens schützt PQQ die Hirnzellen vor Protein-Ablagerungen, die ursächlich an der Entstehung von Alzheimer und Parkinson beteiligt sind. Drittens behindert PQQ die Produktion diverser Entzündungs-Mediatoren in Microglia-Zellen.