

## Mit Betain HCl Sodbrennen verhindern und die Verdauung verbessern!



Grundvoraussetzung für eine funktionierende Verdauung ist, dass eine optimale Menge an Enzymen und an Magensäure von unseren Drüsen produziert und abgegeben wird. Jeden Tag stellt der menschliche Körper je nach Häufigkeit, Menge und Zusammensetzung der Nahrung etwa 2 bis 3 Liter Magensaft her, vornehmlich bestehend aus Salzsäure (HCl), Schleim und Verdauungsenzymen. Sind nicht genügend Magensäure und Enzyme vorhanden, kann die Nahrung nicht richtig aufgedaut 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. Typische Anzeichen sind saures Aufstoßen und brennende Schmerzen hinter dem Brustbein.

### 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. Doch 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 Säure-Ersatz-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

IN DIESER AUSGABE:

NEWSLETTER NR. 8 / AUGUST 2022



Vielseitig und stark: Alpha Liponsäure  
**SORGT FÜR STABILEN BLUTZUCKER UND NERVENSCHUTZ BEI DIABETES**



Saures Aufstoßen? Sodbrennen?  
**MAGENSÄUREMANGEL MIT BETAIN HCL BEHEBEN**

## Kalium & Magnesium:

# POWER-DUO FÜR MUSKELN, NERVEN UND DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Kalium und Magnesium sind essenzielle Mineralstoffe, die an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt sind. Die beiden Mineralien ergänzen sich gegenseitig. Mangelt es an Magnesium, verschlechtert sich auch ein Kaliummangel. Defizite können nur behoben werden, wenn beide Substanzen in ausreichender Menge zugeführt werden. Das Mineralstoff-Duo steht insbesondere für seine positiven Wirkungen auf die Herzgesundheit im Rampenlicht der Medizin. Aber auch der Elektrolyt-Haushalt, das Nervensystem und die Muskulatur profitieren von einer ausreichenden Aufnahme. Herzkrankte, gesundheitsbewusste und körperlich aktive Menschen sollten einen genauen Blick auf ihre Kalium-Magnesium-Versorgung werfen.

## Das Multitalent Magnesium

Eine gute Magnesiumversorgung ist für die Gesundheit unerlässlich. Der Körper eines Erwachsenen enthält rund 25 bis 30 Gramm des Mineralstoffes. Die Hälfte steckt in den Knochen und knapp ein Drittel in Herz, Leber sowie Muskeln. Die restliche Menge ist auf die Körperflüssigkeiten verteilt.



Magnesium beeinflusst die Reizübertragung von den Nerven auf die Muskeln. Dies ermöglicht reibungslose Bewegungen, Anspannung und Entspannung. Diese Eigenschaften sind nicht nur für Sportler interessant, sondern auch für Patienten mit Herzerkrankungen. Magnesium wird zur Vorbeugung und Behandlung von Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und koronarer Herzkrankheit erfolgreich eingesetzt. Es verbessert nicht nur die Reizübertragung, es stabilisiert auch die Membranen und sorgt dafür, dass (Herz-)Zellen nicht mehr übermäßig erregt werden (was z. B. beim Herzstolpern der Fall ist). Darüber hinaus hemmt das Mineral erregende Botenstoffe wie Adrenalin, Noradrenalin

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)

und Cortisol. Magnesium senkt den Blutdruck und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, wodurch einer unerwünschten Blutgerinnung (Thrombose) entgegengewirkt werden kann.

Des Weiteren ist der Mineralstoff am Aufbau und Erhalt der Knochen sowie Zähne beteiligt und erfüllt eine Funktion bei der Zellteilung. Sportler profitieren von einer verkürzten Regenerationszeit und mehr Leistungsfähigkeit. Nicht vernachlässigt werden darf die Bedeutung von Magnesium im Stoffwechsel: Das Mineral wirkt an der Aktivierung von mehr als 300 Enzymen mit, welche sämtliche Körperprozesse überhaupt erst ermöglichen. Bei einer unzureichenden Menge Magnesium im Körper verlangsamt der Energiestoffwechsel. Dies führt zu weniger ATP (Energieträger), langsameren Enzymreaktionen und einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit. Anzeichen für einen Magnesiummangel können deshalb Müdigkeit, Erschöpfung, Muskelkrämpfe, Herzrhythmusstörungen, Antriebslosigkeit, Überforderung, depressive Verstimmungen oder Burn-out sein.

Eine gute Versorgung trägt hingegen zur Verringerung von Müdigkeit bei und unterstützt eine gesunde Psyche. Ein weiteres Anwendungsgebiet, welches zunehmend an Aufmerksamkeit gewinnt, ist die unterstützende Einnahme von Magnesium bei allergischen Erkrankungen: In Kombination mit anderen natürlichen Antihistaminika (z. B. Quercetin) kann der Mineralstoff Allergien, Unverträglichkeiten, Heuschnupfen, Neurodermitis und Ekzeme lindern.

## Kalium für ein starkes Herz-Kreislauf-System

98 Prozent des gesamten Kaliums befindet sich im Inneren der Zellen und ist für deren fehlerfreie Funktion enorm wichtig. Zusammen mit anderen Molekülen und Elektrolyten erhält das Mineral den osmotischen Druck in den Zellen aufrecht und ist am Wasser-Elektrolyt-Haushalt des Organismus beteiligt.

Kalium ist für normale Muskelfunktionen unentbehrlich. Dies schließt willkürliche (z. B. das Laufen) als auch unwillkürliche Muskelbewegungen (z. B. Herzschlag, Darmbewegungen) ein. Bei einer unzureichen-



den Kaliumversorgung können Herzrhythmusstörungen, Muskel- und Nervenbeschwerden auftreten. Niedrige Werte können zum Beispiel bei der Verwendung von Abführmitteln, bestimmten Medikamenten, nach Magen-Darm-Infekten, bei anhaltender Hitze, bei Nierenerkrankungen, durch sportliche Betätigung oder einer übermäßigen Zufuhr von Kohlenhydraten auftreten.

Bewegt sich der Kaliumspiegel im Blut im hochnormalen Bereich (4 bis 5 mmol je Liter), kann dies zur Verringerung von Herzrhythmusstörungen sowie anderen Herzleiden beitragen und einen prophylaktischen Effekt entfalten. Darüber hinaus wird Kalium für die Regulation des Blutdrucks benötigt und kann somit stabilisierend auf den Kreislauf wirken sowie Bluthochdruck lindern. Kalium beeinflusst auch die Reizweiterleitungen im Nervensystem, die Bildung von Enzymen und die Nierengesundheit.

Kalium sollte (ohne Laborbefund) als Nahrungsergänzungsmittel nicht zu hoch dosiert werden, da zu viel schnell das Gegenteil bewirken kann. Dosierungen bis zu 1 Gramm täglich sind in der Regel unbedenklich. Bei Nieren- und Herzkrankungen sollte vorab die Einnahme mit einem Arzt oder Therapeuten besprochen werden. Auch ist es ratsam, in regelmäßigen Abständen die Kaliumwerte bestimmen zu lassen.

## Magnesium & Kalium: Das Power-Duo

Die Mineralstoffe Kalium und Magnesium ergänzen sich in ihrer Wirkung und leisten einen wertvollen Beitrag in der Erhaltung sowie Wiederherstellung der Gesundheit. Die Kombination wirkt sich besonders förderlich auf das Herz-Kreislauf-System aus und kann Herzrhythmusstörungen, insbesondere das Auftreten von Extra-

systemen, verbessern. Patienten können in enger Zusammenarbeit mit ihrem behandelnden Arzt mitunter die Dosierung bestimmter Medikamente anpassen und somit Nebenwirkungen reduzieren.

Neuere Studien belegen, dass Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen (Antiarrhythmika wie Beta-, Calcium-, Kalium-, Natriumkanalblocker etc.) nur zurückhaltend eingesetzt werden sollten, da sie unerwünschte Effekte (darunter auch eine Verstärkung der Rhythmusstörungen) hervorrufen können. Die CAST-Studie (Cardiac Arrhythmia Suppression Trial) kam zu dem Ergebnis, dass Antiarrhythmika die Überlebensrate sogar verschlechtern können. Nicht lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen sollten zunächst mit einer kombinierten Kalium-Magnesium-Gabe behandelt werden. Sind Antiarrhythmika unumgänglich, können Kalium und Magnesium die Nebenwirkungen der Medikamente abschwächen.

Auch Sportler und aktive Menschen profitieren vom Mineralstoff-Duo, da bei körperlicher Betätigung eine größere Menge an Nährstoffen benötigt wird, um Verluste (z. B. durch gesteigerten Muskelaufbau, vermehrtes Schwitzen, erhöhten Stoffwechsel) auszugleichen. Die häufigsten Defizite entstehen bei den Mineralstoffen Eisen, Zink, Calcium, Natrium, Kalium und Magnesium. Die Mangelversorgung ist umso ausgeprägter, wenn zusätzlich eine hypokalorische (kalorienarme) Ernährung verfolgt wird. Einen erhöhten Bedarf weisen auch Menschen auf, die beruflich körperlich sehr gefordert sind (z. B. Handwerker).

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium und Kalium können Defizite am effektivsten ausgleichen, denn ein Kaliummangel kann nur behoben werden, wenn auch die Magnesiumwerte im Normbereich liegen. Besteht bereits ein unbehandelter Magnesiummangel, kann dieser die Symptome eines Kaliummangels noch verstärken. Präparate mit Magnesiumcitrat eignen sich hervorragend, um die Magnesiumwerte schnell anzuheben. Diese Verbindung gilt als besonders verträglich und weist eine hohe Bioverfügbarkeit auf.

## Alpha Liponsäure: Sorgt für zellulären Schutz auf allen Ebenen, besonders bei Diabetikern

Die Alpha-Liponsäure gilt als das wertvollste Antioxidans, denn sie schützt sowohl die fett- als auch die wasserhaltigen Bereiche des Körpers vor oxidativen Schäden. Sie unterstützt unter anderem die Gesundheit der Blutgefäße, des Herz-Kreislaufsystems, des Gehirns und des Nervensystems. Darüber hinaus bildet sie die Basis einer erfolgreichen Diabetes-Therapie und kann neurologische Beschwerden verbessern oder sogar beheben.



### Doppelter Schutz vor freien Radikalen

Weltweit sind sich Forscher einig, dass der natürliche Alterungsprozess insbesondere durch schädliche Sauerstoffverbindungen, sogenannte freie Radikale, vorangetrieben wird. Diese Verbindungen entstehen während des Energiestoffwechsels und werden von den Mitochondrien („Zellkraftwerke“) freigesetzt. Kommen im Organismus zu wenige Antioxidantien vor, welche die freien Radikale abfangen, führen die aggressiven Verbindungen unweigerlich zu Zellschäden und Alterungserscheinungen. Die Zellschäden begünstigen eine erhöhte Anfälligkeit für Störungen und degenerative Prozesse. Krankheiten wie Immunstörungen, Krebs, Hirnfunktionsstörungen, Sehbeeinträchtigungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können daraus resultieren.

Die Alpha-Liponsäure zählt zu den wirkungsvollsten Antioxidantien. Sie besitzt die besondere Fähigkeit, sowohl wasser- als auch fettlöslich zu sein. Dadurch kann sie in nahezu allen Bereichen des Körpers ihre Wirkungen entfalten. Sie erreicht unter anderem wässrige Zellbereiche, Blutbestandteile sowie den extrazellulären Raum und fetthaltige Zellbereiche (wie Membrane, Zellwände), Nervenscheide, Lipoproteine und mehr. Sie schützt den

Körper vor oxidativen Schäden und verlangsamt die Alterung sowie Degeneration deutlich. Darüber hinaus kann sie die Entstehung der schädlichen Sauerstoffverbindungen minimieren.

Aufgrund ihrer kleinen Molekülgröße kann die Alpha-Liponsäure auch die Blut-Hirnschranke problemlos überwinden und kognitiven, neurologischen und neurodegenerativen Erkrankungen vorbeugen bzw. deren Verlauf bremsen.

### Stabilisiert den Blutzuckerspiegel und schützt die Nerven

Bei Patienten mit Diabetes führt der zu hohe Blutzuckerspiegel auf Dauer häufig zu Organ-, Nerven- und Gefäßschäden. Das Hormon Insulin, welches in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, hat die Aufgabe, die Glukose über das Blut in die Zellen zu transportieren, damit diese den Zucker für die Energieproduktion nutzen können. Bei einem gestörten Zuckerstoffwechsel werden die Zellen jedoch insulinresistent, wodurch eine übermäßige Menge Zucker permanent durch den Blutstrom zirkuliert. Diese freien Glukosemoleküle können sich an Proteine binden und schädliche Glykoproteine bilden. Dieser krankhafte Stoffwechselprozess wird als Glykolisation („Verzuckerung“) bezeichnet.

Die Alpha-Liponsäure kann hier therapeutisch eingreifen: Sie erhöht die Glukoseaufnahme in den insulinresistenten Zellen und steigert die Glukosetoleranz. Sowohl die Zuckerverwertung in den Zellen als auch die Wirksamkeit des Insulins werden deutlich verbessert. Die Alpha-Liponsäure



mindert auf diese Weise die schädigende Wirkung des in den Nervenzellen und Blutgefäßen angereicherten Blutzuckers, verlangsamt die Glykolisation und verbessert den diabetischen Zustand.

Des Weiteren leiden viele Diabetiker an Neuropathien. Dabei handelt es sich um eine schmerzhafte Folgeerkrankung der peripheren Nervenzellen aufgrund der dauerhaft hohen Blutzuckerwerte. Die Nerven, insbesondere der Arme und Beine, werden über einen längeren Zeitraum kontinuierlich angegriffen und schlussendlich zerstört. Studien haben gezeigt, dass die Alpha-Liponsäure diesen degenerativen Prozess bremsen und die Beschwerden lindern kann. Präparate mit Alpha-Liponsäure werden deshalb seit einigen Jahren auch in der Schulmedizin erfolgreich zur Prävention und Behandlung diabetischer Neuropathien verwendet.

### Bei folgenden Erkrankungen ist die Einnahme von Alpha-Liponsäure ebenfalls sinnvoll:

- Zur Demenzprävention
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Krebs
- Lebererkrankungen
- Augenerkrankungen wie Grüner Star (Glaukom) und Grauer Star (Katarakt)
- Lyme-Borreliose
- Periphere und kardinale autonome Neuropathie