

Weißdornbeeren für ein starkes Herz!



Weißer Blüten und Dornen: diese beiden Merkmale geben dem Weißdorn seinen deutschen Namen. Die englische Bezeichnung Hawthorn heißt übersetzt Heckendorn, im Volkstümlichen auch Hagedorn genannt. Der Name „Hagedorn“ stammt vom althochdeutschen „Hag“ ab, was „Einfriedung“ bedeutet, da man sich mit einer Weißdornhecke früher nicht nur vor wilden Tieren schützte, sondern auch gegen Dämonen.

Weißdorn (*Crataegus monogyna*) ist ein einheimischer Strauch oder ein kleiner Baum aus der Familie der Rosengewächse. Er wird 5 bis 10 m hoch, einige hundert Jahre alt, ist tiefwurzelnd und hat ein sehr hartes Holz. Er ist dornig und bildet undurchdringliche Gebüsche, die Vögeln und anderen Kleintieren Schutz bieten.

Es gibt mehrere Weißdornarten. Als „Naturmedizin“ wird allerdings nur der wildwachsende Weißdorn mit den weißen Blüten eingesetzt. Und zwar nützt man in erster Linie das Fruchtmark aus der Weißdornbeere.

Es liegen zahllose wissenschaftliche Studien vor, die beweisen: Das Fruchtmark der Weißdornbeere steigert die Durchblutung des Herzens, verbessert die Pumpfunktion des Herzens, reguliert den Herzrhythmus und stärkt die Herzmuskeln. Im Fruchtmark der reifen Beere befinden sich Herz- und Kreislauf stützende Substanzen wie Flavonoide, Procyanidine, Amine und Gerbstoffe, aber auch besonders reichlich Kalium. Das Zusammenspiel all dieser Substanzen macht die Weißdornbeere

so interessant. Die Flavonoide halten die Blutgefäße elastisch, wirken beruhigend und erweitern die Herzkranzgefäße. Die Procyanidine verstärken diese Wirkung. Der Mineralstoff Kalium in der Beere wirkt entwässernd und entlastet damit das Herz. Und was besonders wichtig ist: Die Einnahme von Weißdornbeeren zeigt keinerlei Nebenwirkungen und kann daher auch dauerhaft erfolgen.

Ältere Menschen mit einem bereits schwächeren Herz können dem Herzmuskel und damit dem gesamten Kreislauf schützende Impulse geben. Gleichzeitig kann man nervöse Zustände verhindern und die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessern. Junge und eigentlich gesunde Menschen können mit der Einnahme von Weißdornbeeren Stressattacken aufs Herz abfangen und den Kreislauf stark machen. Früher hat man Weißdornpräparate ausschließlich zur Behandlung des schwachen Herzens bei Älteren eingesetzt. Inzwischen weiß man, dass die Wirkstoffe im Weißdorn eine wertvolle Unterstützung für das gesunde Herz sind, damit es auch in stressreichen Zeiten keinen Schaden nimmt.

Die Wirkung der Weißdornbeere auf das Herz:

- Verbesserung der Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr des Herzens;
- Steigerung der Durchblutung des Herzmuskels, der Herzkranzgefäße und der Herzleistung;
- Regulierung des Blutdrucks und des Herzrhythmus;
- Bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens;
- Bei leichten Formen von Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck;
- Bei funktionellen Herzbeschwerden;
- Nach Infektionskrankheiten zur Vorbeugung einer Herzmuskelschwäche;
- Nachbehandlung eines Herzinfarkts;
- Stress in jeglicher Form.

Weißdorn bietet keine Sofortwirkung bei akuten Herzproblemen. Langzeitanwendung ist Voraussetzung für eine Heilwirkung.

Zur kurzfristigen Stärkung des Kreislaufs und in Zeiten von Stress (z. B. nach Infekten oder Phasen erhöhter Anspannung) empfiehlt sich eine Einnahme über mindestens 4–6 Wochen. Die Wirkung setzt in der Regel nach 2–6 Wochen ein.

Als grundsätzliche Herzernährung wird die Weißdornbeere dauerhaft ohne Unterbrechung eingenommen.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Omega-3 Fettsäuren
ESSENZIELL FÜR GEHIRN & HERZ/KREISLAUF
NATÜRLICH STARK GEGEN ENTZÜNDUNG

Lutein und Zeaxanthin
CAROTINOIDE FÜR UNGETRÜBTE SEHKRAFT

Weißdorn
DIE POWER-BEERE FÜR EIN KRAFTVOLLES HERZ

Newsletter Juni 2021 / Ausgabe 6



Fettsäuren: Vielseitiger Gesundheitsschutz

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind überlebenswichtig. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren erfüllen im Körper viele Aufgaben und beeinflussen den Verlauf von Entzündungsprozessen. Als Bestandteile der Zellmembranen fördern sie die Elastizität und Durchlässigkeit der Zellen. Darüber hinaus dienen sie der Bildung von hormonähnlichen Substanzen, die u. a. den Blutdruck und die Körpertemperatur regulieren. Damit die Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 ihr großes gesundheitsförderndes Potenzial entfalten können, müssen sie jedoch im richtigen Verhältnis aufgenommen werden.

Essenzielle Fettsäuren wie die Alpha-Linolensäure (Omega-3) und die Linolensäure (Omega-6) können vom Körper nicht selbst gebildet werden. Sie müssen über die tägliche Nahrung zugeführt werden. Die Alpha-Linolensäure (ALA) wird im Organismus in Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt. Da der Körper EPA und DHA direkt verwerten kann, werden sie auch als aktive Omega-3-Fettsäuren bezeichnet. Aktive

Omega-3-Fettsäuren weisen ein großes Potenzial bei der Behandlung von entzündlichen und chronisch-degenerativen Erkrankungen auf. Sie können den Verlauf der Erkrankungen nachhaltig positiv beeinflussen und Entzündungen lindern. Darüber hinaus sensibilisieren und schützen sie die Nervenfasern, unterstützen die Signalübertragung und wirken neuroprotektiv. Omega-3, zum Beispiel aus Fisch- oder Algenöl, spielt auch in der Prävention



eine große Rolle. Die Fettsäuren DHA und EPA tragen zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion bei. Viele Forscher sind sich einig, dass eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren eine der wirkungsvollsten Maßnahmen ist, um die Gesundheit zu erhalten und sich vor Zivilisationskrankheiten zu schützen.

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

Das richtige Verhältnis ist entscheidend

Botenstoffe aus Omega-6-Fettsäuren wie Arachidonsäure und Linolsäure wirken entzündungsfördernd. Botenstoffe aus Omega-3-Fettsäuren wirken hingegen entzündungshemmend. Wird zu viel Omega-6 aufgenommen, verhindert dies die Umwandlung der Omega-3-Fettsäuren in ihre entzündungshemmende Form. Zwischen den Omega-3- und -6-Fettsäuren herrscht ein Konkurrenzkampf um die Enzyme, die für die Umwandlung verantwortlich sind.

Je größer das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 ist, desto schlechter können entzündungshemmende Wirkformen gebildet werden. Dies begünstigt auch das Voranschreiten von Entzündungen.

Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 sollte nicht größer als 5:1 sein. In der westlichen Welt erreicht die Mehrheit der Menschen jedoch im Durchschnitt ein Verhältnis von 20:1. Eine gute Balance ist entscheidend, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Eine erhöhte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist deshalb enorm wichtig.

Bei der Zubereitung von Speisen können Sonnenblumenöl (120:1) und Distelöl durch Leinöl (1:4), Rapsöl (2:1), Hanföl (3:1) oder Walnussöl (4:1) ersetzt werden. Leinöl, Hanföl und Walnussöl sind bestens für kalte Gerichte geeignet. Rapsöl hingegen ist hitzestabil und kann zum Braten verwendet werden. Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Thunfisch, Sardine, Hering) sollte mindestens ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch kommen.

Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren kann Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Insbesondere bei chronischen Entzündungen (z. B. Rheuma, CED), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, neurologischen Störungen und hohen Cholesterinwerten ist eine gesteigerte Zufuhr sehr empfehlenswert, um den Krankheitsverlauf abzumildern.

Geistige Leistungsfähigkeit: Omega-3-Fettsäuren für das Gehirn

DHA ist die wichtigste Fettsäure für das Gehirn. Sie ist ein struktureller und funktioneller Baustein, der die Durchlässigkeit und Flexibilität der Gehirnzellmembranen sicherstellt. Die Omega-3-Fettsäure unterstützt zudem die Kommunikation zwischen den Gehirnzellen.

DHA spielt in der frühkindlichen Gehirnentwicklung eine zentrale Rolle. Eine gute Omega-3-Versorgung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit wirkt sich positiv auf das junge Gehirn aus. Wie Studien an Kindern und Erwachsenen zeigen, können EPA und DHA die geistige Leistungsfähigkeit steigern und Aufmerksamkeitsstörungen wie Autismus und ADHS abschwächen.

Auch der Verlauf von psychischen (z. B. Depressionen) und neurodegenerativen Erkrankungen (z. B. Alzheimer, Parkinson) kann sich durch die Omega-3-Fettsäuren verbessern. Eine ausreichende Versorgung mit EPA und DHA kann das Risiko für die Entstehung von Demenz-Erkrankungen verringern.



Bessere Blutfettwerte und Förderung der Durchblutung

Omega-3-Fettsäuren entfalten schützende Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Diese Wirkungen stehen hauptsächlich mit der positiven Beeinflussung der Blutfettwerte in Zusammenhang. Hohe Triglyzerid- und Cholesterinwerte können die Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Omega-3-Fettsäuren senken den Gehalt an Triglyzeriden und verbessern durch einen Anstieg des schützenden HDL-Cholesterins den Cholesterinspiegel.



Chronische Entzündungen: Mit Omega-3 gegensteuern

Zu den chronisch-entzündlichen Erkrankungen zählen zum Beispiel verschiedene Rheuma-Formen, Psoriasis (Schuppenflechte) und entzündliche Darm-erkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa). Doch auch sogenannte „stille Entzündungen“ können diverse Beschwerden verursachen. Durch eine hohe Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kann die Menge der benötigten Medikamente häufig unter ärztlicher Aufsicht reduziert werden.

EPA und DHA sind eine bewährte Strategie im Rahmen einer anti-entzündlichen Ernährung. Das Ziel ist es, im Körper den Anteil der entzündungsfördernden Arachidonsäure zu verringern und den Anteil der entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen. Liegen die Omega-3-Fettsäuren in großen Mengen vor, verdrängen sie die Arachidonsäure aus den Stoffwechselwegen, sodass die Entzündungen – und Schmerzen – abklingen können.

Arachidonsäure kommt hauptsächlich in tierischen Fetten vor. Der Konsum von Wurstwaren und Schweinefleisch ist besonders kritisch und sollte stark eingeschränkt werden. Fettarmes Fleisch in Maßen, Geflügel und viel Fisch tragen zu einer guten Versorgung mit tierischen Eiweißen und gesunden Fetten bei. Viel rohes und schonend zubereitetes Gemüse, Obst, komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Nahrungsmittel unterstützen den Körper bei seinem Kampf gegen Entzündungen.

Makuladegeneration: Sehkraft erhalten mit Lutein und Zeaxanthin!

Die altersbedingte Makuladegeneration ist die häufigste Ursache für einen Verlust der zentralen Sehschärfe jenseits des 50. Lebensjahres. Dabei gehen in der Netzhaut die Sinneszellen an der Stelle des schärfsten Sehens, der Makula, zugrunde. Die Makula ist nur wenige Millimeter groß, dabei aber für die wichtigsten Sehleistungen zuständig wie Lesen, Erkennen von feinen Details und das Unterscheiden von Farben.

Die zwei Formen der Makula-Degeneration

Es gibt zwei unterschiedliche Verlaufsformen der Makula-Degeneration. Die weitaus häufigere Form ist die „trockene“ altersbedingte Makula-Degeneration mit einer ganz allmählichen Sehverschlechterung. Dabei wird das Auge nicht ausreichend mit Blut, also Nährstoffen, versorgt. Als Anzeichen bilden sich auf dem Augenhintergrund im Bereich der Makula kleine weißlich-gelbe Ablagerungen. Sie werden als Drusen bezeichnet. Diese „trockene“ Form der Makula-Degeneration betrifft etwa 85–90% der Patienten. Die Sehkraft lässt dabei nur ganz allmählich nach bis in der Mitte des Gesichtsfeldes ein unscharfer, dunkler Fleck erscheint.

Die feuchte Makula-Degeneration, die ca. 10–15% aller Fälle betrifft, entsteht, wenn sich unter der Retina neue abnormale Blutgefäße in Richtung der Makula bilden. Sie wachsen innerhalb kürzester Zeit auf die Mitte der Makula zu und verdrängen die Sinneszellen mehr und mehr. Aus den Blutgefäßen tritt zudem Flüssigkeit in die Makula aus und lässt das Gewebe anschwellen. Diese Schwellung der Netzhaut führt zu einer Verzerrung des auf der Netzhaut entworfenen Bildes, so dass für den Patienten als erstes Anzeichen verbogene Linien gerader Objekte, wie z. B.

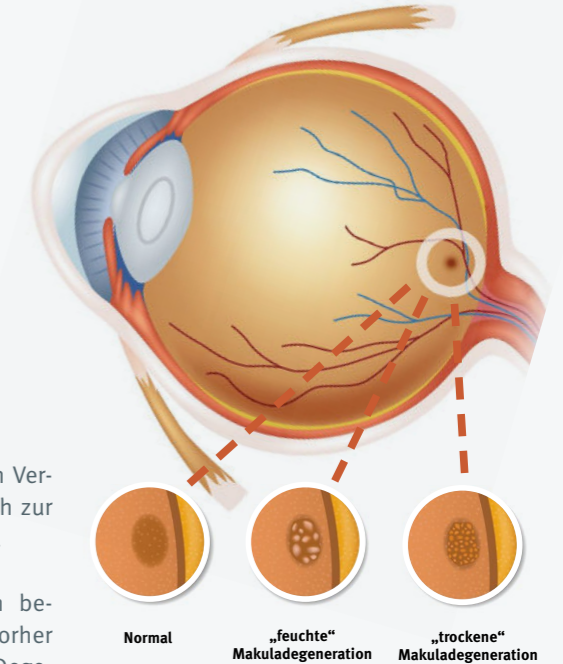


des Fensterrahmens, erscheinen. Ein Verlust der Lesefähigkeit, die schließlich zur Erblindung führen kann, ist die Folge.

Die „feuchte“ Makula-Degeneration betrifft fast immer Personen, die vorher bereits eine „trockene“ Makula-Degeneration hatten. Daher ist es besonders wichtig, das Fortschreiten der Makula-Degeneration zu verlangsamen und vor allem den Übergang von der „trockenen“ in das Stadium der „feuchten“ Makula-Degeneration zu verhindern bzw. hinaus zu schieben. Eine Regeneration der Makula bewirkt die Einnahme der spezifischen Carotinoide Lutein und Zeaxanthin.

Erhöhung der Makuladichte mit Lutein und Zeaxanthin

Die Drusenbildung wird, wie oben beschrieben, durch freie Radikale, die durch energiereiches Licht oder Umwelteinflüsse gebildet werden, hervorgerufen. Freie Radikale (sie werden auch Oxidantien genannt) sind die Ursache für massive Zellschädigungen, die im Auge zu verschlechterter Sehkraft führen. So liegt es nahe, bestimmte Antioxidantien einzusetzen, die speziell auf die Makula wirken. Im menschlichen Auge kommen fast ausschließlich zwei Carotinoide vor: Lutein und Zeaxanthin. Die höchsten Konzentrationen werden in der Retina erreicht und zwar insbesondere in der Makula. Der „gelbe Fleck“ trägt daher auch seinen Namen. Im Zentrum der Makula ist etwa doppelt soviel Zeaxanthin wie Lutein enthalten, während an den Rändern Lutein überwiegt. Zeaxanthin kann im Auge aus Lutein hergestellt werden. Es ist daher besonders wichtig, dass genügend Lutein mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzung aufgenommen wird.



Schutzmechanismen der Netzhaut stärken

Die Hauptaufgabe von Lutein und Zeaxanthin in der Retina und Makula ist der Schutz vor energiereichem blauem und ultraviolettem Licht und die Bekämpfung der freien Radikale. Es hat sich herausgestellt, dass bei Patienten mit einer Makula-Degeneration in Retina und Makula niedrigere Konzentrationen an Lutein und Zeaxanthin nachzuweisen sind, als bei gesunden, gleichaltrigen Kontrollpersonen. Lutein und Zeaxanthin üben in der Makula eine Schutzfunktion gegenüber oxidativen Lichtschäden der Netzhaut aus.

Zufuhr sichern und Sehkraft erhalten

Eine ausreichende Versorgung mit Lutein und Zeaxanthin kann zu einer Stabilisierung und zu einer Verlangsamung der Entwicklung einer Makula-Degeneration führen. Sie können dazu beitragen, dass bei fortgeschrittenen Fällen von trockener Makula-Degeneration das Risiko zur Entwicklung einer feuchten Makula-Degeneration vermindert wird. Deshalb sollte möglichst früh mit einer Supplementierung begonnen werden. Es hat sich gezeigt, dass eine kurzfristige Einnahme wenig Erfolg hat. Nur die kontinuierliche Versorgung der Makula mit Lutein und Zeaxanthin kann eine dauerhafte Verbesserung der Degeneration bewirken.