

Säure-Basen-Haushalt: Bei Hitze auf ausreichende Aufnahme von Mineralstoffen achten!



Der gesunde menschliche Organismus (Gewebe, Körpersäfte, Blut etc.) muss ein Gleichgewicht an Säuren (zu 20 %) und Basen (zu 80 %) aufweisen. Hier ist die richtige Menge an Mineralstoffen und Spurenelementen von entscheidender Bedeutung, denn sie erhalten den ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Im Blut liegt der pH-Wert konstant bei 7,4. Die Säure-Basen-Bilanz des Blutes wird von einem ausgeklügelten System reguliert, denn bereits geringe Abweichungen können zu schweren Organschäden führen. Dieses System ist nötig, damit unser Stoffwechsel und die damit zusammenhängenden biochemischen Prozesse einwandfrei funktionieren.

Gerade im Sommer neigt dieses empfindliche Gleichgewicht aus den Fugen zu geraten und der Körper „übersäuert“. Durch den erhöhten Verlust über den Schweiß verlieren wir schnell wichtige Mineralien, die basisch wirken. Zudem ändern sich im Sommer auch die Essgewohnheiten und wir nehmen – paradoxerweise – mehr säurehaltige Nahrung zu uns. Wurst und Fleisch vom Grill, Schokolade und Kuchen sowie Softgetränke, Kaffee, Schwarztee und Alkohol fördern die Säurebildung.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind nicht-organische Substanzen, die der Körper dringend benötigt, aber nicht selbst herstellen kann. Sie müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium,

Zink oder Kalium neutralisieren Säuren. Wenn unsere tägliche Mineralienzufuhr allerdings mangelhaft ist, sich zu viel Säure im Körper bildet und sich dadurch zu viele Schlacken im Gewebe ablagern, verwendet der Körper die in Knochen, Zähnen, Gewebe und Muskeln eingespeicherten Mineralien zum Ausgleichen.

Eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen ist also von großer Wichtigkeit für unseren Organismus. Denn ohne Mineralstoffe kann unser Körper genauso wenig existieren wie ohne Vitamine. Sorgen Sie – gerade im Sommer – dafür, dass Ihr Haushalt an Mineralstoffen und Spurenelementen ausgeglichen ist!

Symptome einer Übersäuerung

- **Schwaches Knochengerüst, Osteoporose, schlechte Zähne:** Bei lang andauernder Übersäuerung findet eine regelrechte Entmineralisierung bzw. ein Mineralienverlust der Knochen und Zähne statt.
- **Muskelzucken, Krämpfe:** Der Körper verwendet nicht nur die in den Zähnen und Knochen gespeicherten Mineralien, um die Säure zu neutralisieren, sondern auch die im Muskelgewebe vorhandenen Mineralstoffe.
- **Übergewicht:** Der Körper produziert Fettzellen, um sich und vor allem seine Organe vor Säurebefall zu schützen.
- **Häufige Infektionen und Entzündungen, allgemeine Immunschwäche:** Wenn der pH-Wert dauerhaft zu sauer ist, können Mikroben, Parasiten, Pilze und Bakterien sich wesentlich leichter und schneller ausbreiten, wobei gleichzeitig die Leukozyten (Abwehrzellen) ihre Arbeit verlangsamen.
- **Gelenkschmerzen, Arthritis, Gicht:** Der Körper lagert vermehrt Harnsäurekristalle zusammen mit harnsauren Salzen in den Gelenken ab.
- **Müdigkeit, Erschöpfung, Migräne:** Eine Reihe von Stoffwechselabläufen entgleisen bei Übersäuerung und führen zur Einlagerung von Schlackenstoffen.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Anti-Aging, Oxidations- und Zellschutz
**CURCUMIN – DAS GOLD
DER KURKUMAWURZEL**

Natürlich wirksam gegen Hefepilz
**CAPRYLSÄURE BEI
CANDIDA ALBICANS**

Säuren und Basen im Gleichgewicht
**MINERALSTOFFE BEUGEN
ÜBERSÄUERUNG VOR**

Newsletter Juli 2021 / Ausgabe 7



Curcumin, der goldene Wirkstoff gegen Entzündungen

Dass Kräuter und Gewürze nicht nur den Geschmack heben, sondern auch meist einen gesundheitlichen Nutzen besitzen, ist den Menschen schon seit jeher bekannt. So haben unzählige Kräuter und Gewürze eine lange Tradition als Heilpflanze. Was damals als Wissen und Erfahrung von Mensch zu Mensch weitergegeben wurde, ist heute Gegenstand wissenschaftlicher Forschung: in Studien werden Kräuter und Gewürze auf ihre gesundheitliche Wirkung hin untersucht, selbst die meisten Arzneimittel basieren auf Ideen und Komponenten, die ursprünglich in Pflanzen entdeckt wurden. So werden auch heute noch Kräuter und Gewürze zur Prävention und Therapie verschiedener Erkrankungen eingesetzt und zwar einmal als - meist inzwischen chemisch erzeugtes - Arzneimittel oder eben als natürlicher Pflanzenauszug.



Einer der am besten erforschten natürlichen Wirkstoffe ist Curcumin, das goldgelbe Pigment der Kurkumawurzel. In den letzten Jahren erschienen zahllose Studien, die bestätigen, was in der alten Volksheilkunde längst bekannt war: Der Nutzen des Wirkstoffs Curcumin für unsere Gesundheit ist von unschätzbarem Wert. Warum? Die meisten unserer Zivilisationserkrankungen

nehmen ihren Anfang in entzündlichen Prozessen, die chronisch werden und dadurch viel Unheil in unserem Körper anrichten. Es hat sich gezeigt und in Studien bestätigt, dass Curcumin auf natürliche Weise Entzündungen in unserem Körper bekämpft und als Wirkstoff eine Alternative zu entzündungshemmenden Medikamenten bildet.

Curcuma longa

Die Kurkuma-Wurzel (*Curcuma longa*), auch Gelber Ingwer oder Gelbwurzel(e) genannt, ist eine aus Südostasien und Indien stammende Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Genutzt wird das gelbliche Rhizom (Wurzelstock) der Pflanze. Für die gelbe Farbe der Wurzel

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



ist eine erstaunliche Substanz verantwortlich: Curcumin. Aus dem getrockneten Wurzelstock wird ein gelbes Pulver gewonnen, das Bestandteil von Curry ist und ihm die gelbe Farbe verleiht. Dieser strahlend gelbe Pflanzenwirkstoff wird in der indischen Heilkunst Ayurveda, aber auch der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bereits seit tausenden von Jahren zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden erfolgreich eingesetzt.

Am Anfang ist Entzündung

Was für einen Schaden Entzündungen in unserem Körper anrichten, vor allem wenn sie entgleisen und chronisch werden, hat die Wissenschaft in den letzten Jahren immer mehr erkannt. Entzündungsfördernde Botenstoffe sind im Körper dafür verantwortlich, Immunzellen an den Ort des Geschehens zu locken und so die Entzündungsreaktion aufrechtzuerhalten. Bei chronischen Entzündungen werden diese Botenstoffe über einen längeren Zeitraum gebildet. Dies führt zu einer dauerhaften „niedriggradigen“ Entzündung, auch bezeichnet als „Silent Inflammation“, die meist unbemerkt bleibt. Curcumin ist dazu in der Lage, diesen Prozess positiv zu beeinflussen.

Häufig sind unbemerkte chronische Entzündungen der gemeinsame Nenner für viele Folgeerkrankungen, die auf den ersten Blick nichts gemein zu haben scheinen. Denn nahezu alle Körperzellen können davon betroffen sein, besonders im Vordergrund stehen aber die Gelenke, der Darm oder auch die Blutgefäße. Entzündungen haben entscheidenden Anteil an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis. Auch der Einfluß von Entzündungsprozessen auf die Entwicklung psychischer Erkrankungen

wird in der Medizin diskutiert, da häufig erhöhte Konzentrationen proentzündlicher Zytokine in Zusammenhang mit depressiven Erkrankungen und bipolaren Störungen beobachtet werden.

Curcumin hemmt entzündungsfördernde Stoffe

Curcumin zeichnet sich durch eine starke entzündungshemmende Wirkung aus. Der Wirkmechanismus beruht auf der Beeinflussung verschiedener Signalwege im Körper. So wird die Bildung von entzündungsfördernden Stoffen im Körper deutlich gehemmt.



In einer Studie, bei der Patienten über mehr als 4 Wochen hinweg Curcumin einnahmen, sanken die CRP-Werte (C-Reaktives-Protein) rapide. Ein hoher CRP-Wert spricht nicht nur für ein Entzündungsgeschehen, sondern auch für chronisch entzündliche Prozesse im Körper. Er gilt daher als Vorbote und ernster Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen (z. B. Arteriosklerose) und viele weitere chronische Erkrankungen.

In einer weiteren Studie zum Thema Entzündungen untersuchte man den Zytokin-spiegel. Zytokine sind Botenstoffe, die bei entzündlichen Prozessen ausgeschüttet werden und die Entstehung chronischer Stoffwechselerkrankungen fördern können, insbesondere dann, wenn bereits ein metabolisches Syndrom besteht (Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, hohe Blutfettwerte). Nahmen entsprechende Patienten jedoch täglich ein Präparat mit 1000 mg Curcumin ein, dann sanken die Zytokinwerte innerhalb von nur 8 Wochen.

Entzündung und Freie Radikale

Entzündungen und Freie Radikale gehen Hand in Hand. Entzündungen schädigen Zellen und Gewebe, indem sie Freie Radikale bilden. Freie Radikale wiederum entstehen natürlicherweise bei den unterschiedlichsten körperlichen Prozessen wie z. B. der Energiegewinnung. Diese sind durchaus wichtig, um Keime sowie kranke und alte Zellen abzutöten und so Platz für neue zu schaffen. Die Radikale sind jedoch hoch reaktiv und greifen, wenn das sensible Gleichgewicht z. B. durch chronische Entzündungen gestört wird und es deshalb zu viele davon gibt, die Zellen im Körper an. Sie zerstören die Zellmembranen und können sogar die DNA schädigen. Das kann man z. B. an einer schnelleren Alterung der Haut oder an nachlassender Immun-, Seh- und Muskelkraft, Ausdauer und schwindenden kognitiven Fähigkeiten sehen. Der Körper altert und wird anfälliger für Krankheiten. Diesen Angriff auf unsere Zellen nennt man oxidativen Stress und dieser Stress ist letztlich die Ursache für alle negativen Erscheinungen des Alterns.

Halten wir fest: chronische Entzündungen und ein Übermaß an Freien Radikalen sind die Hauptursache für die meisten gesundheitlichen Probleme und für die Nachteile des Alterns. Die Fähigkeit von Curcumin, Entzündungen zu reduzieren und gleichzeitig als Antioxidans Freie Radikale zu neutralisieren macht die Substanz so einzigartig.

Fazit

Curcumin steht nicht ohne Grund im wissenschaftlichen Rampenlicht. Seine traditionellen Anwendungsbereiche und die zahlreichen Studien untermauern das entzündungshemmende und antioxidative Potential des goldgelben Farbpigments. Die Tatsache, dass Oxidation und entzündliche Prozesse nicht nur bei der Entstehung verschiedener Erkrankungen eine zentrale Rolle spielen, sondern auch im Alterungsprozess von Bedeutung sind, macht Curcumin für uns so interessant. Bei der Behandlung unserer Zivilisationskrankheiten kann die Zufuhr den Unterschied zwischen Gesundheit und Leid bedeuten.

Caprylsäure: Stark bei Candida albicans

Eine der bekanntesten Pilzinfektionen beim Menschen ist die durch den Hefepilz *Candida albicans* ausgelöste Candidose. Der *Candida albicans* lebt in geringer Zahl im Verdauungstrakt der meisten Menschen, ohne dabei den Menschen gesundheitlich zu beeinträchtigen. Bei einem intakten Immunsystem ist das auch kein Problem! Gerät aber das innere Milieu des Menschen aus dem Gleichgewicht, leidet das Immunsystem und der *Candida albicans* bekommt die Möglichkeit, sich zu vermehren und unsere Gesundheit anzugreifen. Schwächt das Immunsystem und gewinnt der Hefepilz die Oberhand, spricht man von einer Candidose mit allen negativen Begleiterscheinungen. Ein Glück, dass es mit Caprylsäure ein wirksames Mittel zur Bekämpfung von *Candida albicans* gibt!

Anzeichen für eine Candidose: Starkes Verlangen nach Süßem



Häufig ist das Essverhalten auffällig, wenn ein *Candida*-Befall vorliegt. Der *Candida*-Pilz gedeiht prächtig bei regelmäßiger Nahrungszufuhr vornehmlich von Kohlehydraten und Zucker. Deshalb beginnt der Pilz seine Herrschaft meist im Dünndarm, wo er, praktisch an der Quelle, alle die für ihn lebensnotwendigen Stoffe abgreift. Die Leistung des Immunsystems sinkt und der Pilz kann sich zunehmend weiter ausbreiten.

Durch das ständige Abgreifen von Zucker und Kohlehydraten durch den *Candida*-Pilz fühlen sich die meisten Betroffenen ständig unterzuckert – mit allen dazugehörigen Symptomen wie akuter Schwäche, starker Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwächen. Gelegentlich treten dann auch Sehstörungen, Muskelzittern und eben – als vom Körper geforderte Lösung – Heißhunger auf Süßes (Schokolade, Eis) und leicht verwertbare Kohlehydrate (Weißbrot, Nudeln) auf. Durch diese Ernährungsweise kommt es langfristig auch zu einer Gewichtszunahme, die sich jeder Art von Diät widersetzt.

Auslöser für die Entwicklung einer Candidose

Eine Besiedelung des Dünndarms mit der Art *Candida albicans* ist weit verbreitet. Hefepilze werden im Darm normalerweise durch die natürliche Besiedelung mit Darmbakterien an ungebremstem Wachstum gehindert und in verträglicher Population gehalten.

Durch den teilweise sorglosen Umgang mit hochwirksamen Antibiotika und den Verzicht auf einen nach der Antibiotika-Einnahme obligatorischen Darmaufbau hat sich die Situation allerdings deutlich verändert. So können Darmpilze in einem immungeschwächten Körper häufig jahrzehntelang wuchern und das Leben für die Betroffenen durch eine Vielzahl an Symptomen, wie z. B. ein geschwächtes Immunsystem, chronisches Müdigkeitssyndrom, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Darmentzündungen und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten stark beeinträchtigen.

Die Folgeerscheinungen einer *Candida*-Infektion sind deshalb so vielfältig, da durch eine bestehende Pilzinfektion unser gesamtes Immunsystem dauerhaft geschwächt wird. Alleine der Darm beinhaltet den Großteil unseres Immunsystems und wenn dieser von *Candida* befallen ist, kann das Immunsystem natürlich nicht richtig arbeiten.

Abhilfe schaffen mit Caprylsäure

Um den Hefepilz *Candida albicans* konkret anzugreifen und auszuleiten, ist Caprylsäure das Mittel der Wahl. Unter normalen



Umständen bilden die Darmbakterien genügend Caprylsäure, um ein Ausbreiten der Infektion zu verhindern. Sind allerdings die Gleichgewichte gestört, sollte man Caprylsäure (eine kurzkettige gesättigte Fettsäure, die Darmpilze bindet) über mehrere Wochen oral einnehmen. Gleichzeitig sollte die Darmflora mit darmfreundlichen Bakterien aufgebaut werden. Denn die Darmflora, die sich aus den verschiedensten Bakterienstämmen zusammensetzt, ist der natürliche Feind der Pilze. Ist die Darmflora intakt, kann sich der Hefepilz nicht ungehemmt vermehren. Ist die natürliche Besiedelung des Darms allerdings nachhaltig gestört (einseitige Ernährung, chronische Krankheiten, Antibiotika-Gebrauch usw.), kann eine *Candida*-Infektion zu wachsen und zu wuchern beginnen und anschließend den Platz für die Darmbakterien versperren.

Die Caprylsäure arbeitet effektiv gegen eine *Candida*-Infektion. In höherer Dosierung eingesetzt, zerstört sie den Hefepilz und sorgt für eine Normalisierung der Darmflora. Mit Caprylsäure ist es einfach, ein schwerwichtiges gesundheitliches Problem in den Griff zu bekommen!