

## Vitalstoffe für gesundes und schönes Haar!



Gesunde, kräftige und glänzende Haare sind nicht nur ein Geschenk der Natur, sondern auch eine Frage der ausreichenden Versorgung mit den wichtigsten Haarnährstoffen.

Haare sind anspruchsvoll und wählerisch! Nur wenn die Kopfhaut mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird, wachsen sie gut. Wichtig für kräftiges Haar ist eine gesunde Haarwurzel. Die Nährstoffe gelangen mit dem Blut, das über kleine Gefäße transportiert wird, bis in die so genannte Haarpapille. Sie ist für die Bildung neuer Haarzellen verantwortlich, die sich besonders aktiv teilen. Die Haarzellen brauchen daher viele Nährstoffe, um ständig neues Haar bilden zu können. Neben Mineralstoffen sind auch Vitamine, Eiweiße, Spurenelemente und andere Baustoffe notwendig.

Um das Haar von innen über die Haarwurzel zu stärken, sollte man regelmäßig die folgenden Nährstoffe zu sich nehmen:

- **Vitamin C** regt das Haarwachstum an. Außerdem wird es benötigt, damit sich Eisen an die roten Blutkörperchen binden und mit Hilfe von Vitamin C zu den Haarwurzeln gelangen kann.
- **B-Vitamine** sind für das Haarwachstum von sehr großer Bedeutung. Sie sind unverzichtbar für die Stoffwechselaktivitäten in den Haarwurzeln. Insbesondere die Vitamine B2 und B3 tragen zu einer normalen Funktion der Kopfhaut bei.
- **Biotin** sorgt dafür, dass die Haare kräftig sind und glänzen, da der auch als Schönheitsvitamin benannte Nährstoff den engen Zusammenschluss der Schuppchen am Haarschaft bewirkt.
- **Cholin und Inositol** gehören beide zur Gruppe der B-Vitamine und sind Bestandteile von Lecithin. Cholin ist gut für das Wachstum und die Gesundheit der Haare und beugt Haarausfall vor.
- **PABA** gilt als das Schönheitsvitamin (B10) und wenn sich zu früh graues Haar zeigt, ist oft ein Mangel an PABA verantwortlich.
- **Zink** ist an der Bildung des Haarproteins Keratin beteiligt. Chronischer Zinkmangel löst Haarausfall aus.
- **Eisenmangel** kann ebenfalls schütteres Haar verursachen.
- **Kupfer** erleichtert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung und ist am Aufbau von Knochen, Haut und Haar beteiligt. Ein Kupfermangel führt zu dünnem, brüchigem Haar.
- **Mangan** hat Bedeutung für den Melaninaufbau (Melanin=Pigment). Vor allem die Haarpigmente sind manganreich.
- **L-Cystein**: diese schwefelhaltige Aminosäure ist für das Wachstum von Haaren unverzichtbar.
- **L-Methionin** ist eine weitere schwefelhaltige Aminosäure. Haare und Nägel benötigen den Schwefel, um wachsen zu können.
- **MSM**: Unsere Haare und Nägel bestehen hauptsächlich aus dem widerstandsfähigen Protein Keratin. Um dieses Protein herstellen zu können, benötigt der Körper Schwefel.
- **Silica**: Kieselsäure ist für den Aufbau von Haaren und Nägeln unerlässlich und ist wichtig für die Elastizität und Festigkeit von Haaren.
- **Sägepalmenextrakt** blockiert die Bildung von Dihydrotestosteron (DHT), einem Metaboliten des männlichen Geschlechtshormons Testosteron, und vermindert so seine schädliche Wirkung auf die Haarwurzeln. Dadurch werden die Haare wieder mit Nährstoffen versorgt und Haarausfall kann gestoppt werden.

# Supplementa

## NEWSLETTER

### IN DIESER AUSGABE:

Schlafhormon Melatonin  
**FÜR GEISTIGE KLARHEIT  
UND AUSGEGLICHENHEIT**

Rosenwurz  
**STARK GEGEN  
STRESSZUSTÄNDE**

Nährstoffe für kraftvolles Haar  
**GEZIELTE UNTERSTÜTZUNG  
VON INNEN**

Newsletter März 2022 / Ausgabe 3



## Melatonin: Schützt Körper, Geist und Seele

Melatonin ist ein Hormon, das im menschlichen Zwischenhirn in der Zirbeldrüse aus Serotonin gebildet und bei Dunkelheit ausgeschüttet wird. Melatonin steuert die normale Funktion der „inneren Uhr“. Dieser natürliche Wechsel zwischen Wach- und Schlafphasen ist durch die moderne Lebensführung (Stress, Lichtverschmutzung, Schichtarbeit etc.) bei einer Vielzahl der Menschen gestört – mit fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit.

Darüber hinaus lässt die körpereigene Melatonin-Produktion mit zunehmendem Alter nach, wodurch der kostbare Regenerationsschlaf kontinuierlich abnimmt und Alterungsprozesse beschleunigt werden.

### Melatonin für einen erholsamen Schlaf

Das Hormon Melatonin wird aus Serotonin und verschiedenen Enzymen gebildet. Die Ausschüttung des Hormons wird durch Dunkelheit aktiviert und durch Licht gehemmt. Dementsprechend ist der Melatoninspiegel tagsüber niedrig, während am Abend die Produktion beginnt und in der Nacht ihren Höhepunkt gegen 3 Uhr morgens erreicht. Melatonin löst die Tiefschlafphasen aus und beeinflusst dadurch erheblich die Schlafqualität. Tiefer, erholsamer Schlaf und eine kurze Einschlafzeit sind nur möglich, wenn ausreichend Melatonin zum richtigen Zeitpunkt gebildet wird.

Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren weisen die höchsten Melatoninspiegel auf, denn mit zunehmendem Alter sinkt die körpereigene Produktion. Menschen ab 45 Jahren verfügen nur noch über die Hälfte, ab 80 Jahren sogar nur noch über ein Viertel der kindlichen Melatoninmenge.



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)



## Melatonin: Wirkungen auf Gehirn und Psyche

Die Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus ist die bekannteste Aufgabe des Hormons. Doch Melatonin ist noch an zahlreichen weiteren Prozessen beteiligt: Es stimuliert die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin, wirkt als neuroprotektives Antioxidans und kann Alterungsprozesse verlangsamen.

Die Somatotropin-Ausschüttung wird während der Tiefschlafphase durch das Melatonin stimuliert. Ist die Melatonin-Produktion gestört, kommt es auch zu einem gestörten Somatotropin-Spiegel. Zu den wichtigsten Aufgaben des Somatotropins zählen der Aufbau und die Stärkung von Muskeln sowie Bindegewebe. Rutscht der Körper durch einen Melatonin- und somit auch Somatotropinmangel in eine vorzeitige Somatopause, kann es zur Bindegewebsschwäche, zum Fettabbau und Muskelabbau kommen. Da auch Stoffwechselprozesse langsamer werden, führt ein Melatoninmangel häufig zu Übergewicht bis hin zur krankhaften Fettleibigkeit (Adipositas).

Darüber hinaus wirkt Melatonin als neuroprotektives Antioxidans und schützt das Gehirn vor freien Radikalen. Diese hochreaktiven Sauerstoffverbindungen sind Stoffwechselprodukte, die im Gehirn aufgrund der permanenten Hochleistung in großen Mengen entstehen. Melatonin beeinflusst die Gehirnleistung aktiv und erzielt schützende Effekte auf die Nervenzellen.

Die Leistungen des Hormons werden besonders deutlich spürbar, wenn der Melatoninspiegel nicht optimal ist: Eine Nacht

mit nicht ausreichend gutem Schlaf führt am nächsten Tag zu Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen und Gereiztheit. Sind Schlafdauer und -qualität ständig mangelhaft, kann die Psyche erheblich darunter leiden. Depressionen oder Angststörungen können mitunter auf einen zu niedrigen Melatoninspiegel und Schlafstörungen zurückgeführt werden, weshalb Melatonin auch in der Behandlung dieser Erkrankungen eingesetzt wird.

Ein angemessener Melatoninspiegel äußert sich tagsüber durch ein gutes Denkvermögen, körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit und eine ausgeglichene Stimmung. Diese wertvollen Wirkungen nutzen Mediziner in den USA unter anderem bei der Behandlung von Gehirnerkrankungen (z. B. Demenz, Parkinson) und nach Schlaganfällen. Das Melatonin schützt das Gehirn der Patienten, unterstützt den Heilungsprozess und kann die Aufmerksamkeit, Konzentration sowie Wachheit steigern.

Doch das empfindliche Gehirn kann noch durch eine Reihe weiterer Ereignisse geschädigt werden, zum Beispiel durch Entzündungen, Infektionen, Schwermetallbelastung oder alterungsbedingte Abbauprozesse. Sinkt der Melatoninspiegel, kann das Hormon das Gehirn nicht mehr ausreichend schützen und die Schäden können sich ausbreiten. Neben anfänglichen Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen kann im weiteren Verlauf das Hirnvolumen abnehmen. Dieser Prozess geht auch mit einem erhöhten Risiko für die Entstehung einer Demenz einher. Die zusätzliche Einnahme von Melatonin kann diesen Prozess verlangsamen oder - bei frühzeitiger Behandlung - stoppen bzw. umkehren.

## Weitere Aufgaben des Hormons

Die Mitochondrien sitzen im Inneren einer jeden Zelle und werden nicht ohne Grund als „Zellkraftwerke“ bezeichnet: Rund um die Uhr verwandeln sie die über die Nahrung zugeführte Energie in den Energieträger ATP, der für alle Lebensfunktionen notwendig ist. Melatonin stimuliert in den Mitochondrien die Bildung von Glutathion

und die Antioxidation, welche die Zellen vor Schäden bewahrt. Ohne ausreichend Melatonin können die überlebenswichtigen Zellkraftwerke nicht optimal arbeiten, wodurch es dem Körper an Energie mangelt. Die Leistungsfähigkeit nimmt spürbar ab, Betroffene fühlen sich antriebslos, depressiv und erschöpft. Da ohne genügend Melatonin zu wenig Glutathion produziert wird, ist auch die Entgiftungsleistung des Körpers eingeschränkt.

Melatonin ist für die Entgiftung des Körpers jedoch auch auf andere Weise unerlässlich: Das Hormon verringert die Toxizität (Giftigkeit) von Medikamenten und reduziert deren Nebenwirkungen. Dies gilt insbesondere für Cholesterinsenker. Des Weiteren eliminiert Melatonin anfallende Zellgifte, welche während Stoffwechselprozessen entstehen, und fungiert als starkes Antioxidans.

In der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) sitzen ebenfalls Melatonin-Rezeptoren (MT1- und MT2-Rezeptoren), welche den gesamten Stoffwechsel, aber insbesondere den Blutzucker beeinflussen. Ein Melatoninmangel kann aus diesem Grund zu Diabetes, Verdauungsstörungen und Fettleibigkeit führen.

### Melatoninmangel: Ein weltweites Problem

Ein Großteil der Weltbevölkerung lebt unter einem lichtverschmutzten Himmel. Sowohl im Freien (Scheinwerfer, beleuchtete Objekte und Werbetafeln, Straßenlaternen etc.) als auch in den eigenen vier Wänden (Fernseher, Handy, Lampen etc.) sind wir abends künstlichem Licht ausgesetzt.

Dadurch versäumt das Gehirn den Beginn der Melatonin-Produktion. Insbesondere mit zunehmendem Alter wird es immer schwerer, einen gesunden Melatoninspiegel zu erreichen. Die Folgen des Melatoninmangels können fatal sein: Depressionen, vorzeitige Alterungserscheinungen, Diabetes, Adipositas, Schlaf-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. Hochwertige Melatonin-Präparate können dieses Defizit ausgleichen.

## Rosenwurz: Wohltuend bei Stress und nervlicher Belastung

Die Einnahme des Wurzelextrakts Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) hat sich bei leichten Depressionen, Müdigkeit, Erschöpfung sowie zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit als äußerst segensreich erwiesen. Hohe Anforderungen im Alltag und daraus resultierender Stress sind zwar unvermeidbare Bestandteile unseres Lebens, aber bei dauerhafter Überlastung schaden sie der Gesundheit. Andauernde Ermüdungszustände, Angst, Unruhe und wechselnde Launen können erste Anzeichen permanenter Anspannung sein. Mit diesen Stress bedingten Symptomen wird die ursprüngliche Anspannung aber noch schlechter verarbeitet, was zu weiterem Stressaufbau führt. Es werden immer mehr Stresshormone ausgeschüttet, der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe, eine Abwärtsspirale des Befindens und der Gesundheit nimmt seinen Lauf.

Diesen negativen Zyklus kann Rosenwurz beenden und regulieren! Die Einnahme des Wurzelextrakts sorgt dafür, dass ein körperliches und geistiges Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Dadurch hebt Rosenwurz das Lebensgefühl und verbessert unser Allgemeinbefinden, sodass wir den Herausforderungen des Alltags mit neuer Kraft und neuer Gelassenheit begegnen können.

Die außergewöhnliche Wirkung von Rosenwurz ist besonders nützlich

- 1. Zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Stress**
- 2. Bei Angstzuständen und depressiven Verstimmungen**
- 3. Als Stimulans für den Hormonhaushalt von Mann und Frau**



**Zu 1:** Rosenwurz wird bei nachlassender Konzentration und Ermüdungserscheinungen in Stresszuständen sehr erfolgreich eingesetzt. Es steigert die geistige Leistungsfähigkeit in Situationen, die die volle Geistesgegenwart erfordern, enorm. Denn Rosenwurz hemmt die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin und lindert damit Anzeichen von mentaler Überlastung. Gleichzeitig wird der Energiestoffwechsel der Zellen angeregt, was zu einer besseren Leistungsfähigkeit führt. Auch starker körperlicher Stress, wie er bei Infekten, in der Rekonvaleszenz und bei Leistungssportlern entsteht, wird durch die Einnahme von Rosenwurz gemildert. Geringeres Muskelzittern, Zielgenauigkeit, mehr Ausdauer und schnellere Erholung nach starker Anstrengung sind nur einige der positiven Ergebnisse der Einnahme.

**Zu 2:** Rosenwurz ist auch ein starkes, natürliches Antidepressivum. Studien belegen, dass Rosenwurz den Gehalt an Serotonin, Dopamin und anderen Neurotransmittern im Gehirn um durchschnittlich 30 % anhebt und gleichzeitig den Gehalt an COMT (Catechol-O-Methyltransferase-Enzym zum Abbau von Neurotransmittern) um 60 % senkt. Einfach ausgedrückt bedeutet das: Durch die Einnahme von Rosenwurz bleiben unsere „Glückshormone“ länger im Körper aktiv, mehr Serotonin wird produziert und gleichzeitig werden wichtige, stimmungsaufhellende Neurotransmitter langsamer abgebaut, was wiederum auch Antrieb und Leistungsfähigkeit steigert.



**Zu 3:** In Sibirien ist es üblich, Paaren zur Hochzeit einen Strauß Rosenwurz zu schenken und den Wurzelextrakt am Tag der Hochzeit einzunehmen. Dies soll, so der Volksmund, die Nacht für frisch Vermählte positiv beeinflussen und die Gemahlin „beglücken und entzücken“. Tatsächlich hat Rosenwurz (neben dem Abbau von Stress und der Stimmungsaufhellung) auch eine Wirkung auf die sexuelle Leistungsfähigkeit, vor allem des Mannes. Bei 70% der Männer wirkt es gegen Erektionsprobleme und vorzeitige Ejakulation. Bei einer Studie verbesserte sich bei 26 von 35 Männern mit Erektionsstörung und vorzeitiger Ejakulation die sexuelle Leistungsfähigkeit und die allgemeine Zufriedenheit nach Einnahme von Rosenwurz (150 – 200 mg pro Tag über 3 Monate). Auf Frauen hat Rosenwurz eine ähnliche positive Wirkung. Sexuelle Lustlosigkeit wird gemildert und die Frauen geben an, sich mehr entspannen zu können.

**Fazit:** Rosenwurz hilft dem Körper, Belastungen – ob geistig oder körperlich – positiv zu verarbeiten. Es hebt die Stimmung, da es den Serotoninspiegel erhöht und dadurch Glücks- und Wohlgefühle fördert. Es verbessert die Stressresistenz des Körpers, da weniger von den Stresshormonen Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet wird. So können wir einen anstrengenden Alltag oder besonders herausfordernde Lebenssituationen leichter bewältigen!