

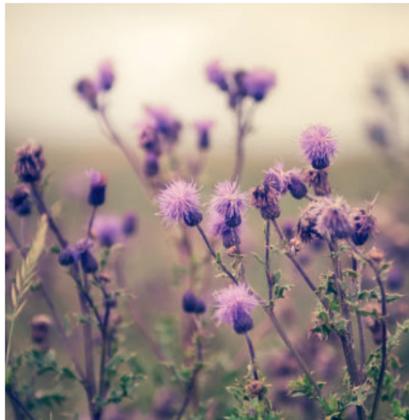
Mariendistel: Sanfte Kur für die Leber



Die Mariendistel gehört zu den ältesten Heilpflanzen. Im Mittelmeerraum hat man bereits in vorchristlicher Zeit die Früchte der stacheligen Pflanze zur Behandlung von Leberleiden eingesetzt. Dank moderner Analytik kennen wir heute die Inhaltsstoffe der Mariendistel genauer. Insbesondere der Wirkstoff Silymarin in der Mariendistel regeneriert und revitalisiert die Leber.

Die Leber und ihre Funktion als Entgiftungsorgan

Die Leber liegt im Oberbauch unterhalb des rechten Rippenbogens und ist mit rund 1.500 Gramm das größte und schwerste innere Organ des menschlichen Körpers. Sie ist besonders wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß- und Hormonstoffwechsel und produziert die für die Fettverdauung wichtige Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gespeichert wird. Die Leber nimmt zudem Schadstoffe aus dem Blut auf und wandelt sie zu Abbauprodukten um. Sie erfüllt damit eine wichtige Entgiftungsfunktion. Doch durch übermäßiges und fettes Essen sowie übermäßigen Alkoholkonsum wird der



Leber sehr viel zugemutet. Einen zusätzlich schädlichen Einfluss haben Umweltbelastungen und Medikamente.

Wenn die Leber nicht richtig arbeitet und wegen der toxischen Überbelastung träge ist, sammeln sich Toxine an und verursachen Entzündung und oxidative Belastung, so dass der Körper der Zerstörung von Zellen durch Freie Radikale ausgesetzt ist. Toxine enden nach ihrer Zirkulation schließlich als Ablagerung im Fettgewebe und auch in den Zellen des Gehirns und des Zentralnervensystems. Die langsame Abgabe dieser Toxine in den Blutstrom ist ein Hauptfaktor bei der Entstehung von chronischen Krankheiten.

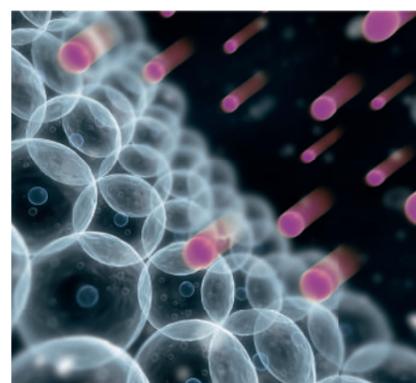
Wer braucht eine Leberreinigung?

Jeder muss seine Leber regelmäßig reinigen – entweder zur Vorbeugung oder zur Wiederherstellung – weil eine chronische Krankheit häufig mit der toxischen Überbelastung der Leber beginnt. Eine jährliche oder halbjährliche Leberreinigung bewirkt viel, um die gute Gesundheit aufrecht-

zuerhalten oder wiederzugewinnen. Die Verdienste der Mariendistel in dieser Hinsicht haben sich durch ihre lange Tradition schon längst bestätigt.

Silymarin – Inhaltsstoffe der Mariendistel schützen die Leberzellen

Die samenartigen Früchte der Mariendistel enthalten als Hauptwirkstoff Silymarin. Silymarin ist in Wahrheit ein Substanzgemisch bestehend aus Silybinin, Isosilybinin, Silychristin und Silidianin. Dieses „Substanzgemisch“ kann die Leber vor schädigenden Einflüssen schützen und auch die Regeneration der Leber fördern. Silymarin stabilisiert die Zellmembran, sodass Zellgifte nicht in die Leberzelle gelangen. Zudem reagiert der Stoff mit Freien Radikalen, macht sie damit unschädlich und beschleunigt darüber hinaus die Eiweißsynthese in der Leberzelle. Silymarin eignet sich daher zur Vorbeugung gegen toxische Leberschäden (z. B. durch Alkohol) und zur unterstützenden Behandlung chronisch-entzündlicher Lebererkrankungen wie Leberentzündungen, Fettleber oder Leberzirrhose.



Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

L-Carnitin

**FETTVERBRENNUNG,
ENERGIE UND ENTGIFTUNG**

Ubiquinol

**DER NÄHRSTOFF FÜR EIN
KRAFTVOLLES HERZ**

Silymarin der Mariendistel

**SANFTE REGENERATION
FÜR DIE LEBER**

Newsletter Januar 2022 / Ausgabe 1

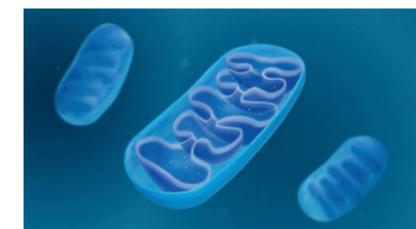


Fördert Fettstoffwechsel, erhöht die Leistungskraft, stärkt Herz und Leber: Mit L-Carnitin fit ins neue Jahr starten!

Das Jahr beginnt mit den berühmten guten Vorsätzen: mehr Sport treiben, gesünder ernähren, mit dem Rauchen aufhören und den Körper entgiften. Neben einer reichlichen Portion Selbstdisziplin können auch einige Nahrungsergänzungsmittel die Umsetzung dieser Vorhaben erleichtern. Eine dieser Substanzen ist das L-Carnitin: Diese Eiweiß-Verbindung wird in der Leber aus den essentiellen Aminosäuren Methionin und Lysin gebildet. Damit die körpereigene Synthese möglich ist, werden die Co-Faktoren Vitamin C, B6, B3 und Eisen in ausreichender Menge benötigt. Ein Teil des Carnitin-Bedarfs wird außerdem über die Ernährung gedeckt. L-Carnitin spielt u. a. eine wichtige Rolle bei der Entgiftung und Energiegewinnung.

Was ist L-Carnitin?

L-Carnitin ist ein vitaminähnlicher Wirkstoff und wird deshalb auch als Vitaminoid bezeichnet. Diese Form des Carnitins darf nicht mit der inaktiven Variante D-Carnitin verwechselt werden, welche gesundheitsschädlich ist und die Synthese sowie Aufnahme des L-Carnitins hemmen kann. Obwohl L-Carnitin überwiegend in der



Leber und teilweise in den Nieren sowie im Gehirn gebildet wird, wird es zu rund 95 Prozent im Herzen und in der Muskulatur gespeichert. Dort transportiert es die Fettsäuren in die „Zellkraftwerke“, die Mitochondrien, und ist maßgeblich an der Energiegewinnung beteiligt.

Darüber hinaus unterstützt L-Carnitin die Entgiftung über die Leber und die Nieren, wirkt antioxidativ und stärkt das Immunsystem. Viele Sportler nehmen vor und nach dem Training L-Carnitin zur Verkürzung der Regenerationszeit und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Fettverbrennung ein. Experten diskutieren außerdem über einen schützenden Effekt auf das Nervensystem. Demzufolge könnte

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

L-Carnitin einen wertvollen Beitrag in der Prophylaxe von neurodegenerativen Erkrankungen leisten.

Eine ausgewogene Ernährung liefert durchschnittlich 100 bis 300 Milligramm L-Carnitin pro Tag, wenn auch Fleisch und Fisch verzehrt werden. Da pflanzliche Nahrungsmittel kaum Carnitin enthalten, nehmen Vegetarier und Veganer nur einen Bruchteil dieser Menge auf. In jungen Jahren kann eine vegane Ernährung zur Gefahr werden, da die körpereigene Carnitin-Synthese von Kindern noch nicht ausgereift ist.



L-Carnitin für ein starkes Herz

Täglich schlägt das Herz rund 100.000-mal und befördert dabei bis zu 10.000 Liter Blut durch den Körper. Für diese beeindruckende Leistung benötigt das Organ viel Energie. Es ist deshalb kaum verwunderlich, dass bei Herzerkrankungen häufig ein Mangel an L-Carnitin festgestellt wird. Das Herz benötigt Carnitin, um die Energie aus den aufgenommenen Fettsäuren für die Pumpleistung nutzen zu können. Darüber hinaus schützt L-Carnitin die Fettzellen vor der toxischen Wirkung von langkettigen Acyl-Coenzym-A-Verbindungen (sog. „aktivierte“ Fettsäuren).

L-Carnitin wird zunehmend in die Therapie von Herzerkrankungen integriert. Bei Angina Pectoris und Herzmuskelschwäche kann es die Leistungsfähigkeit steigern, das Herz stärken und zur Schmerzlinderung beitragen. Darüber hinaus kann L-Carnitin erhöhte Blutfettwerte senken und somit der Arteriosklerose entgegenwirken. Durch den Schutz vor Acyl-CoA-Verbindungen können auch Herzrhythmusstörungen nachlassen. L-Carnitin hat sich zudem in der Kardiomyopathie-Prophylaxe bewährt. Diese Herzerkrankung betrifft besonders häufig Leistungssportler.

Eine gute Carnitin-Versorgung ist in jedem Lebensalter wichtig, um sich vor Herzerkrankungen zu schützen.



Fördert die Lebergesundheit und Entgiftung

Die Leber ist wie kein anderes Organ für die Entgiftung des Körpers zuständig. Gift- und Fremdstoffe werden umgewandelt und abgebaut, sodass diese über die Nieren oder den Darm ausgeschieden werden können. Ein wichtiges Beispiel ist der Abbau des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin in Bilirubin: Ist die Leber geschwächt oder erkrankt, kann sich Bilirubin im Körper ansammeln und zu einer Gelbfärbung der Augen sowie Haut führen (sog. Gelbsucht). Auch Alkohol, defekte Zellen, Hormone, Medikamente, Schadstoffe und Bakterien werden von der Leber herausgefiltert und „entsorgt“.

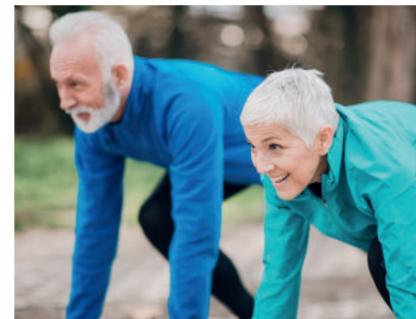
Carnitin ist für die Lebergesundheit essentiell, denn ein Mangel kann die Entgiftungsleistung einschränken und Leberschäden hervorrufen. Eine bereits geschwächte Leber kann von zusätzlichen Carnitin-Gaben profitieren, da die Eiweiß-Verbindung die Entgiftungsleistung und die allgemeine Lebergesundheit unterstützt. L-Carnitin steigert in der Leber die Fettverbrennung, den Harnstoffwechsel und die Entgiftung von Ammonium. Darüber hinaus kann L-Carnitin den negativen Einfluss von Alkohol auf die Leber mildern und das Organ vor derartigen Schäden schützen.

L-Carnitin wird außerdem von den zahlreichen Mitochondrien innerhalb der Leberzellen benötigt, um den großen Energiebedarf aufwenden zu können, der für die komplexen Stoffwechselfvorgänge notwendig ist. Da L-Carnitin nicht nur Fettsäuren in die Zellkraftwerke schleust, sondern auch Stoffwechsel-Endprodukte aus den Mitochondrien abtransportiert, wirkt es innerhalb der Zellen direkt entgiftend.

Steigerung der Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit

Die Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur wird durch die Möglichkeit der Fettverbrennung begrenzt. Andere Organe oder Gewebe sind hingegen unabhängig von der Fettverbrennung leistungsfähig. L-Carnitin unterstützt die Fettverbrennung und wirkt eiweißsparend während Ausdauerbelastungen. Aus diesem Grund profitieren insbesondere Ausdauersportler von einer zusätzlichen L-Carnitin-Zufuhr. Sportler, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, sollten ihre Carnitin-Versorgung stets im Blick behalten, um sich vor Herz- und Leberschäden zu schützen.

L-Carnitin steigert die Leistungsfähigkeit durch die Unterstützung der Fettverbrennung. Möglicherweise kann der Wirkstoff auch die maximale Sauerstoffaufnahme verbessern, die Regeneration nach dem Sport beschleunigen, das Muskelwachstum erhöhen und den Glykogen- sowie Lactat-Spiegel positiv beeinflussen.



Doch nicht nur Sportler können mithilfe des Vitaminoids leistungsfähiger werden: Eine gute Carnitin-Versorgung feuert die Zellkraftwerke (Mitochondrien) an und flutet den Körper mit Energie. Wer die persönliche Carnitin-Zufuhr erhöhen möchte, kann auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Dosierungen zwischen 500 Milligramm und bis zu 3 Gramm täglich gelten als sicher. Werden mehr als 500 Milligramm zugeführt, empfiehlt sich eine über den Tag verteilte Einnahme, vorzugsweise zu kohlenhydratreichen Speisen. Nach einer maximal zwei-monatigen Einnahme sollte eine mindestens 1-monatige Einnahmepause eingelegt werden, um die körpereigene Synthese nicht einzuschränken.

Ubiquinol, der „Energie-Booster“ für unsere Zellen

Bei Ubiquinol (der aktiven Form des Q10) handelt es sich um eine vitaminähnliche, körpereigene Substanz, die in jeder Zelle unseres Körpers vorkommt. Ubiquinol trägt entscheidend dazu bei, Energie für die Zellen zu produzieren und hilft den Organen, optimal zu arbeiten. Für das Bereitstellen der Energie sind die Mitochondrien in den Zellen verantwortlich. Die meisten Mitochondrien finden sich in den Zellen mit dem stärksten Energieverbrauch, vor allem in Muskelzellen, Nervenzellen und Sinneszellen. In den Zellen des Herzmuskels ist die Konzentration an Mitochondrien am höchsten.

Krankheiten, die häufig mit Ubiquinol-Mangel einher gehen:

- **Koronare Herzkrankheit, Angina pectoris**
- **Herzschwäche** (je höher das Stadium, desto ausgeprägter der Mangel)
- **Chron. Erschöpfung** (Burnout-Syndrom, Chronic Fatigue Syndrom)
- **Chron. Lungenerkrankungen** (Asthma, chron. Obstruktive Bronchitis)
- **Übergewicht** (Adipositas)
- **Diabetes mellitus Typ 2** (besonders bei Polyneuropathie)
- **Lebererkrankungen** mit eingeschränkter Syntheseleistung
- **Morbus Parkinson** (je schwerer, desto weniger Q10)
- **Tinnitus** (hier finden sich manchmal besonders niedrige Q10-Spiegel)
- **Leistungssportler**
- **Hypercholesterinämie** (wenn mit Statinen therapiert wird).



Ubiquinol und Herzfunktionen

Am deutlichsten bemerkbar macht sich ein Mangel bei dem am stärksten von Ubiquinol abhängigen Organ: dem Herz. Das Herz pumpt täglich bis zu 10.000 Liter Blut durch das gesamte Adersystem. Der Herzmuskel darf im Gegensatz zu den anderen Muskeln des Körpers nie Pause machen, er ist ständig in Aktion, auch während des Schlafes. Um das zu bewältigen, bedarf es einer äußerst zuverlässigen Energieversorgung. Ist der Herzmuskel nicht mehr gut mit Ubiquinol versorgt, kann das Herz Schaden nehmen und seine Aufgaben nicht mehr verlässlich erfüllen.

Es gibt 3 Gruppen von Herzerkrankungen, bei denen ausreichend Ubiquinol unentbehrlich ist:

- 1. Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche):** das Herz ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut zu pumpen. Dies führt zu beeinträchtigtem Blutfluss im Körper und zu Stauungen in der Lunge oder des Blutkreislaufs.
- 2. Ischämische Herzkrankheit:** die Blutversorgung des Herzmuskels ist unzureichend, weil Ablagerungen die Herzgefäße verengen (Arterienverkalkung) oder wegen eines Infarktes, der den Blutzufluss beendet. Ubiquinol hilft auch, die myokardialen Zellen vor Schäden durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel zu schützen.
- 3. Angina pectoris:** Die Pein eines Mini-Herzanfalls, für gewöhnlich ausgelöst durch Stress, seelische oder körperliche Belastung.

Klinische Studien in den USA und in Europa haben gezeigt, dass Patienten, die neben der üblichen Behandlung der chronischen Herzinsuffizienz zusätzlich Ubiquinol erhielten, ihre maximale Herzleistung wieder erreichten. Schon die Einnahme von 100 mg pro Tag über 3 Monate führte zu einer deutlichen Erhöhung der körperlichen Aktivität.

Bei der Behandlung des akuten Herzinfarkts wurde gezeigt, dass bei Patienten, die zusätzlich Ubiquinol einnahmen, das Risiko weiterer Herzprobleme (plötzlicher Herztod, erneuter Herzinfarkt) erheblich gesunken ist. Auch bei Herzrhythmusstörungen und ischämischen (minderdurchblutet) Herzkrankheiten unterstützte die ergänzende Behandlung mit Ubiquinol die Verbesserung des Krankheitsbildes bis hin zum vollständigen Verschwinden der Probleme.

Fazit

Mit Ubiquinol wird die Energieproduktion angekurbelt und unsere Leistungskraft gesteigert. Das ist in besonders stressigen Zeiten von Vorteil, aber auch chronisch kranke Menschen und Menschen ab 60 können enorm von Ubiquinol profitieren. Wenn Sie sich unsicher sind: Der Q10-Wert kann über einen einfachen Bluttest ermittelt werden – die Grenzwerte liegen zwischen 0,37 mcg/ml bis 2,20 mcg/ml. Namhafte Ärzte und Wissenschaftler raten zu Zielwerten über 3,0 mcg/ml, speziell bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit. Ubiquinol hat sowohl unmittelbaren als auch nachhaltigen Einfluss auf unsere Gesundheit.