

Schluss mit Heuschnupfen! Aktivstoffe in Wachteleiern regulieren Immunreaktion



Der sogenannte „Heuschnupfen“ ist die häufigste Allergie der Deutschen: etwa 12 Millionen leiden hierzulande daran. Anders als zu vermuten steht, sind die Betroffenen aber weder allergisch auf Heu noch permanent erkältet. Vielmehr machen ihnen Pflanzenpollen, kleinste Blütenstaubteilchen von Bäumen, Gräsern und Kräutern in der Luft zu schaffen. Heftige Niesattacken, eine laufende Nase, tränende Augen, schwellende Schleimhäute und starker Juckreiz in Nase, Augen und Rachen sowie brennende oder entzündete Augen sind die häufigsten Symptome.

Der Grund für die Beschwerden ist eine überempfindliche Körperabwehr. Die Körperabwehr oder besser gesagt das Immunsystem ist normalerweise so gepolt, dass sie Krankheitserreger oder unerwünschte Zellen im Körper erkennt und abwehrt. Harmlose Stoffe werden hingegen einfach ignoriert. Genau dieses Funktionsprinzip ist bei einer Allergie gestört. Statt sich auf tatsächliche Bedrohungen zu konzentrieren, sehen die Immunzellen in einem harmlosen Stoff einen Feind, also ein Allergen. Bei allergischem Schnupfen identi-



fizieren sie fälschlicherweise die in den Pollen enthaltenen Eiweiße als gefährlich und bekämpfen sie wie Krankheitserreger.

Abwehrstoff Histamin

Es ist eine bekannte Tatsache, dass praktisch alle Patienten, die an Allergien leiden, eine charakteristische Zunahme in der körpereigenen Produktion von Immunglobulin des Typs IgE aufweisen. Auch die Bildung von Histamin ist 3–10 mal höher als bei Nicht-Allergikern.

Histamin ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter und wird vom Immunsystem als Abwehrstoff ausgeschüttet, wenn der Körper einem Allergen ausgesetzt ist. So dient es als einer der Botenstoffe in der Entzündungsreaktion, um ein Anschwellen des Gewebes zu bewirken. Hierbei führt Histamin zu Jucken, Schmerz und Kontraktion der glatten Muskulatur (beispielsweise in den Bronchien). Es bewirkt eine erhöhte Durchlässigkeit der Gefäßwände kleiner Blutgefäße und führt so zur Nesselsucht.

Natürliches Antihistaminikum in Wachteleiern

Die in Wachteleiern vorhandenen Aktivstoffe (Glycoproteine) verhindern die übermäßige Produktion von IgE und damit die vermehrte Ausschüttung von Histamin. Statt einer starken Immunreaktion, die die unangenehmen allergischen Reaktionen auslöst, tritt eine Desensibilisierung der Zellen ein, die das Auftreten der allergischen Reaktionen verhindert. Die Wirkung tritt häufig bereits wenige Wochen nach Beginn der Einnahme ein. Klinische Studien und praktische persönliche Erfahrungen mit Wachteleiern haben in über 90% der Fälle eine spürbare Linderung bis komplette Heilung ergeben. Es empfiehlt sich, die körpereigene Immunreaktion in der beschriebenen Weise zu regulieren, bevor die individuellen Symptome auftreten. Es ist deshalb anzuraten, die Behandlung bei einer Pollenallergie wenigstens 3–4 Wochen vor dem Beginn der Pollensaison zu beginnen. Ähnliches gilt natürlich für andere saisonal auftretende Allergien. Vor der akuten Risiko-Periode sollte ein hoher Grad an Immunität und Widerstandskraft aufgebaut werden.

ANWENDUNGSHINWEIS:

Zur Linderung akuter Allergiesymptome:

4 Kapseln morgens und mittags vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen.

Zur Vorbeugung saisonaler Allergien, wie Heuschnupfen:

2 Kapseln morgens und mittags vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen vor der Allergiesaison.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Aktiviert B-Vitamine
**EFFEKTIV GEGEN
ERSCHÖPFUNG**

Aminosäuren
**BAUSTEINE FÜR MEHR
ENERGIE UND
WIDERSTANDSKRAFT**

Glycoproteine in Wachteleiern
**DIE NATÜRLICHE
ALLERGIE-PROPHYLAXE**

Newsletter Februar 2022 / Ausgabe 2



B-Vitamine: Chronische Erschöpfung überwinden

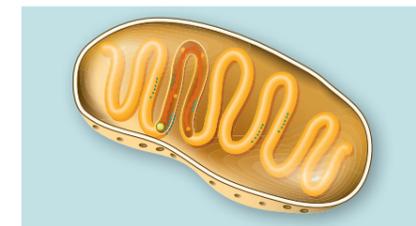
Im Inneren jeder Körperzelle sitzen unsere „Kraftwerke“, die Mitochondrien. Täglich wandeln sie die Energie, die wir über die Nahrung aufnehmen, in den nutzbaren Energieträger ATP. Ohne diese Energie könnte kein Organ funktionieren und das Herz nicht schlagen. Die moderne Lebensführung, aber auch Infektionen führen häufig zu einer Beeinträchtigung der mitochondrialen Leistung. Dies äußert sich zunächst in Form von Erschöpfungszuständen: Betroffenen fallen alltägliche Aktivitäten schwer, ihnen fehlt der Antrieb. Werden die Zellkraftwerke weiterhin beschädigt, entstehen chronische Stoffwechselstörungen mit verstärkten Alterungsprozessen. Ein hochwertiger Vitamin-B-Komplex kann die mitochondriale Leistung wieder ankurbeln.

Infekte und Umweltfaktoren beeinträchtigen die Zellkraftwerke

Die Mitochondrien können durch zahlreiche Faktoren belastet werden. Hierzu zählen beispielsweise freie Radikale, Schwermetalle, Haushaltschemikalien, Zigarettenrauch, Alkohol, UV-Strahlung, Lösungsmittel, Feinstaub, Arzneimittel, chro-

nische Erkrankungen, Operationen und einseitige Ernährung. Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Auch grippale Infekte und andere Akuterkrankungen können selbst nach überstandener Krankheit zu dauerhaften Erschöpfungszuständen führen.

Der Körper muss viel Energie aufwenden, um die viralen oder bakteriellen Infekte zu besiegen. Dies hat zur Folge, dass die Speicher anschließend geleert sind. Sämtliche Nährstoffdepots müssen schnell wieder gefüllt werden, was über die tägliche Ernährung aber nur schwer realisierbar ist. Immer mehr Mitochondrien arbeiten auf „Sparflamme“, um wenigstens die überlebenswichtigen Bereiche des Körpers mit Energie versorgen zu können. Die Betrof-



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

fenen leiden unter starker Erschöpfung und sind kaum belastbar.

Eine gefährliche Abwärtsentwicklung: Die Erschöpfungsspirale

Die ersten Anzeichen einer beginnenden Erschöpfungsspirale sind nachlassende Leistungsfähigkeit und Abgeschlagenheit. Alltägliche Aufgaben scheinen ungewohnt anstrengend zu sein und können ein Gefühl der Überforderung auslösen. Auch innere Unruhe und Nervosität können auftreten. Manchmal zeigen sich bereits im ersten Stadium körperliche Erschöpfungssymptome wie Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie Rückenschmerzen.

Wird die Ursache der Erschöpfung nicht behoben, schreiten die körperlichen Beschwerden fort. Schlafstörungen, Müdigkeit am Tag, Kopf-, Rücken- und Ganzkörperschmerzen können sich bemerkbar machen. Darüber hinaus schwinden die Abwehrkräfte, der Körper wird von ständigen Infekten belastet und weiter geschwächt. Dadurch kommt es unweigerlich zum letzten Stadium, in welchem sich ausgeprägte Verhaltensstörungen zu den körperlichen Beschwerden gesellen.

Die Betroffenen leiden unter starker Erschöpfung, ziehen sich zurück, sind verzweifelt und hoffnungslos. Ernsthafte psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen können sich manifestieren. Eine gute Nährstoffversorgung kann Erschöpfungszustände sowohl effektiv vermeiden als auch beheben. B-Vitamine wirken auf sämtlichen körperlichen und psychischen Ebenen.

Mit B-Vitaminen schnell wieder fit werden

Die Mitochondrien benötigen eine Vielzahl an Vitaminen und anderen Nährstoffen, um voll funktionstüchtig zu sein. Um die mitochondriale Leistung - vor allem nach Infektionen - wieder anzukurbeln, haben sich die B-Vitamine bewährt. Der B-Komplex besteht aus den acht Vitaminen Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Pantothenäure (B5), Pyridoxin (B6), Biotin (B7), Folsäure (B9) und Cobalamin

(B12). Dabei handelt es sich chemisch um unterschiedliche Substanzen, welche sich jedoch untereinander ergänzen, wechselseitig beeinflussen und eng miteinander verwoben sind. Aus diesem Grund sollte stets auf eine ausreichende Versorgung mit allen acht Vitaminen geachtet werden.



In Summe wirken die Vitamine an beinahe allen Stoffwechselprozessen des Körpers mit. Hierunter fallen zum Beispiel die Blutbildung, die normale Funktion des Nervensystems, die Herzfunktion, die Zellteilung, die Hormontätigkeit und der Stoffwechsel von Makronährstoffen.

Eine Kombination aus den Vitaminen B1, B2, B3 und B12 hat sich in der Behandlung von Erschöpfungszuständen besonders etabliert. Diese vier Vitamine sind an der Aufrechterhaltung eines normalen Energiestoffwechsels beteiligt und tragen zur Verringerung von Müdigkeit sowie Ermüdung bei. Darüber hinaus unterstützen die Vitamine die Psyche und fördern die normale Funktion des Nervensystems. Dadurch steigt die Stressresistenz und die nervliche Belastbarkeit nimmt wieder zu.

Hohe Bioverfügbarkeit: Die Vorteile eines hochwertigen B-Komplexes

Die in der Nahrung vorkommenden B-Vitamin Formen müssen vom Körper erst in verwertbare Varianten umgewandelt werden, wofür viele Stoffwechselprozesse, andere Nährstoffe und Co-Faktoren notwendig sind.

Doch es gibt noch eine weitere Möglichkeit: Nahrungsergänzungsmittel, welche die B-Vitamine in ihren Coenzym-Formen enthalten. Dabei handelt es sich um die aktivierten Varianten, welche ohne Umwege direkt vom Körper verstoffwechselt werden können. Die Aufnahme der B-Vitamine ist in dieser Form nicht mehr von zahlreichen anderen Nährstoffen und Co-

Faktoren abhängig, sodass die gesamten Ressourcen des Körpers geschont werden. Insbesondere bei starker Erschöpfung nach überstandenen Infekten gilt es die Depots des Körpers zu schützen und effektiv mit Nährstoffen zu fluten.

Aufgrund der bioidentischen Form ist die Bioverfügbarkeit des B-Komplexes auf Coenzym-Basis deutlich höher als bei anderen Vitamin-Varianten. Darüber hinaus sind durch die moderne Lebensführung viele Menschen (unbemerkt) von einer Methylierungsstörung betroffen. Alle Prozesse, die für die Gesunderhaltung des Körpers verantwortlich sind, werden durch Methylgruppen gesteuert. Mangelt es aufgrund einer Störung an Methylgruppen, gerät der gesamte Organismus aus dem Gleichgewicht. Dies hat auch zur Folge, dass Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe nicht mehr in ausreichenden Mengen aufgenommen werden können. Werden jedoch methylierte B-Vitamine zugeführt, können diese direkt verwertet werden. Beispielsweise agiert Methylcobalamin (Vitamin B12) als Coenzym im Methylierungszyklus.



Bereits bei den ersten Anzeichen einer (mitochondrialen) Erschöpfung, besonders nach überstandenen Infekten und anderen Erkrankungen, empfiehlt sich die Einnahme eines hochwertigen Vitamin-B-Komplexes. Unbehandelt kann die Erschöpfung zu körperlichen sowie seelischen Beschwerden führen und den Organismus langfristig schwächen. Eine besonders hohe Bioverfügbarkeit weist der B-Komplex auf Coenzym-Basis auf. Die verwendeten Substanzen entsprechen den Formen, welche natürlicherweise im Körper vorkommen. Für die Verwertung sind keine weiteren Stoffwechselprozesse oder Nährstoffe notwendig, sodass die Ressourcen des Körpers geschont werden.

Wie uns Aminosäuren zu neuer Energie verhelfen!

Die großen Herausforderungen dieses Winters stellen eine Belastung für Körper und Seele dar. Das kann sich durch eine spürbare Erschöpfung durch die psychische Belastung dieser schweren Zeit äußern oder durch eine Infektion selbst, die unseren Körper schwächt und jeglicher Kräfte beraubt. Erschöpfung führt auf zellulärer Ebene zu einem unglaublichen Verbrauch, ja geradezu Verschleiss, an Nährstoffen. Die Zellen sind wie ausgebrannt und benötigen einen gezielten Aufbau mit bestimmten Substanzen, um neue Leistungskraft zu generieren. Zu diesen unverzichtbaren Substanzen gehören die Aminosäuren. Sämtliche Körperfunktionen hängen entscheidend von ihnen ab. Daher ist eine optimale Versorgung mit Aminosäuren für unsere Gesundheit von größter Bedeutung.

Die Funktionen der Aminosäuren

Proteine bestehen aus langen, unverzweigten und gefalteten Aminosäureketten. Dabei verbinden sich verschiedene Aminosäuren miteinander. Je nach Kettenlänge und Kombination bilden sich unterschiedliche Proteine mit spezifischen Aufgaben und Funktionsweisen. Die Proteine sind so an jede Körperregion und jeden Körperprozess optimal angepasst.

Die Aminosäuren dienen dem Körper als Bausteine für das Immunsystem, die Haut, Haare und Nägel, Muskeln, Bänder und Sehnen. Als Bluteiweißkörper fungieren sie außerdem als Transportmittel für verschiedene Substanzen (z. B. Vitamine, Eisen, Cholesterin) und sind die Grundsubstanz für Hormone, Neurotransmitter sowie Enzyme. Gerinnungsfaktoren und Antikörper sind ebenfalls aus Proteinen aufgebaut. Aminosäuren schützen als Strukturbestandteile der Membranen die



Nervenbahnen und sind Träger der Erbinformationen. Proteine liefern dem Körper das „Material“, das zur Erneuerung und zum Aufbau von Zellen sowie Geweben benötigt wird. Diese Funktion kann im Falle einer Unterversorgung von keinem anderen Nahrungsbestandteil ausgeglichen werden.

Die zusätzliche Einnahme von Proteinen und Aminosäuren wird noch immer stark mit dem Leistungs- und Kraftsport assoziiert. In der Tat unterstützen etliche Aminosäuren wie Arginin, Carnitin, Valin, Leucin und Isoleucin die Bildung von Wachstumshormonen, die Energieumwandlung und den Aufbau neuer Muskelmasse. Doch nahezu jeder Mensch kann von einer ergänzenden Einnahme profitieren, denn wie bereits deutlich aus den vielfältigen Funktionen der Aminosäuren und Proteinen hervorgeht, sind diese für das Leben und die Gesundheit unverzichtbar.

Die Auswirkungen eines Mangels

Der Körper kann Proteine nicht speichern. Bei einer unzureichenden Zufuhr über die Ernährung können lebensnotwendige Prozesse nur aufrechterhalten werden, wenn das fehlende Eiweiß der Muskelmasse entzogen wird. Dies führt wiederum zu Muskelabbau und einer verminderten Leistungsfähigkeit. Bei einer ausreichenden Versorgung mit Aminosäuren und Proteinen gerät der Körper nicht in diese kräftezehrende Notlage. Alle zellulären sowie extrazellulären Strukturen können mit Proteinen versorgt werden, der menschliche Organismus ist leistungsfähig und energiegeladener.



Bereits der Mangel einer einzigen Aminosäure genügt, um die Funktionen aller Proteine zu beeinträchtigen. Wird über die Nahrung eine Aminosäure in nicht ausreichender Menge zugeführt, können auch andere Aminosäuren nicht mehr vollständig zum Proteinaufbau genutzt werden. Sie werden stattdessen in Fette und Zucker zerlegt. Der Organismus ist dringend auf eine ausgeglichene Mischung an Aminosäuren angewiesen, damit sämtliche Körperprozesse reibungslos ablaufen können.

Eine einseitige oder unausgewogene Ernährung, chronische Erkrankungen, Stress und ein veganer oder vegetarischer Lebensstil können einen Mangel an Aminosäuren fördern. Erste Anzeichen können Infektanfälligkeit, Muskelabbau, Muskelschwäche, Defizite beim Muskelaufbau, Gelenksbeschwerden, Müdigkeit, Ödeme und Leistungsabfall sein.

In Zeiten großer Belastung ist es sinnvoll, den Körper mit einer optimalen Mischung an Aminosäuren zu versorgen. Der Organismus verfügt dann über das notwendige „Werkzeug“, um mit stressigen Lebenssituationen bestens zurechtzukommen. Proteine und Aminosäuren sind somit die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden, Leistungskraft und Energie.