

Rosenwurz: Das Rezept gegen Stress, Angstzustände und depressive Verstimmungen!



Zuviel Stress ist zwar ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens, aber er schadet unserer geistigen und körperlichen Gesundheit auf Dauer ganz besonders stark. Stetige Ermüdungszustände und Antriebslosigkeit, Angstzustände, Unruhe und wechselnde Launen können erste Symptome permanenter Anspannung sein. Dadurch wiederum werden Stresshormone ausgeschüttet, der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe, eine Abwärtsspirale des Befindens und der Gesundheit nimmt seinen Lauf. Erholung schenkt uns Mutter Natur mit der erstaunlichen Pflanze Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Die Einnahme von Rosenwurz macht uns Menschen stressresistent!

Die Wirkung der Rosenwurz hat sich in 3 Bereichen gezeigt:

1. Zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Stress
2. Bei Angstzuständen und depressiven Verstimmungen
3. Als positive Wirkung auf den Hormonhaushalt von Mann und Frau

Zu 1: Rosenwurz wird sehr erfolgreich eingesetzt bei nachlassender Konzentration und Ermüdungserscheinungen in Stresszuständen. Es steigert die geistige Leistungsfähigkeit in Situationen, die die volle Geistesgegenwart erfordern, enorm. 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. 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 ähnlich positive Wirkung. Sexuelle Lustlosigkeit wird gemildert und die Frauen geben an, sich mehr entspannen zu können.

Fazit: Rosenwurz hilft dem Körper, Stress – ob geistig oder körperlich – positiv zu verarbeiten, es hebt die Stimmung und lässt uns abschalten. So können wir einen anstrengenden Alltag oder besondere Lebenssituationen gut bewältigen!



Supplementa

NEWSLETTER NR. 3 / MÄRZ 2023



AMINOSÄUREN
BASIS FÜR GESUNDHEIT,
WOHLBEFINDEN, LEISTUNGSKRAFT
UND ENERGIE



ROSENWURZ
WOHLTUENDER WURZELEXTRAKT
BEI INNERER ANSPANNUNG UND
ÄNGSTEN

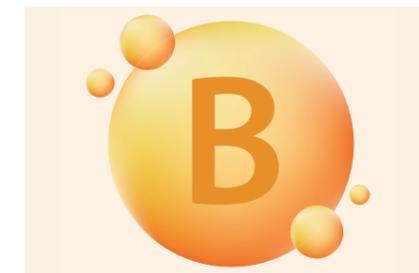
Mit der Power der B-Vitamine ins Frühjahr starten!

Im Inneren jeder Körperzelle sitzen unsere „Kraftwerke“, die Mitochondrien. Täglich verwandeln 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, Zi-

garettenrauch, Alkohol, UV-Strahlung, Lösungsmittel, Feinstaub, Arzneimittel, chronische 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

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

überlebenswichtigen Bereiche des Körpers mit Energie versorgen zu können. Die Betroffenen 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 Vit-

aminen 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 B-Vitamine existieren in unterschiedlichen Formen: Jedes Vitamin kommt in natürlichen (z. B. in Obst, Gemüse, Kräutern, aber auch im menschlichen Körper) und synthetischen Varianten vor. Diese 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.

Bei Erschöpfungszuständen:

Mehr Energie und Leistungsfähigkeit dank Aminosäuren!

Der zu Ende gehende Winter stellt mit all seinen Herausforderungen eine Belastung für Körper und Seele eines jeden Menschen dar. Das kann sich mit einer spürbaren Erschöpfung durch die psychische Belastung dieser dunklen, kalten 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.

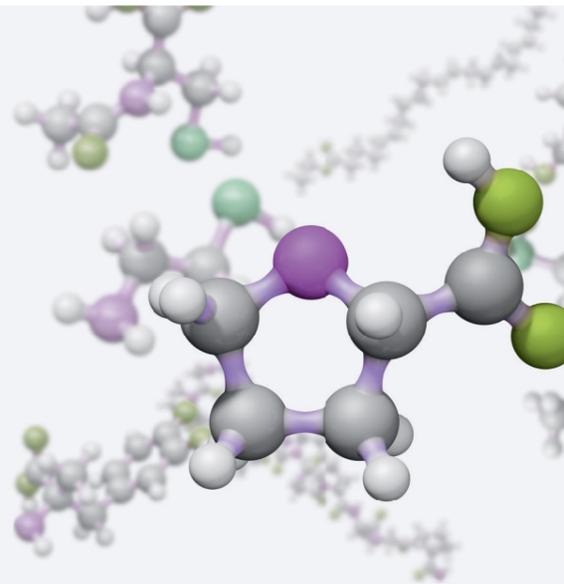
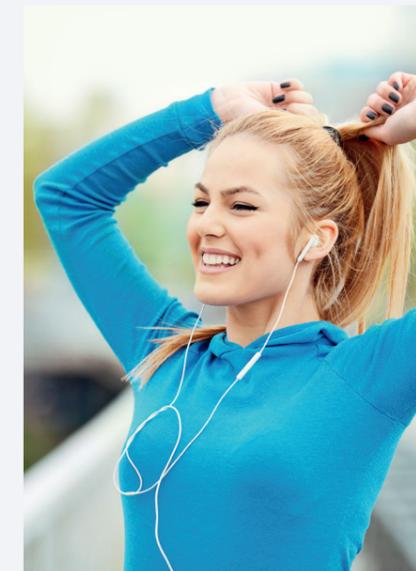
Die Aminosäuren dienen dem Körper als Bausteine für das Immunsystem, die Haut, Haare und Nägel, Muskeln, Bänder und Sehnen. Als Bluteiweißkörper fungieren sie außerdem als Transportmittel für verschiedene Substanzen (z. B. Vitamine, Eisen, Cholesterin) und sind die Grundsubstanz für Hormone, Neurotransmitter 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.