

So bringen Sie Ihren Lymphfluss in Schwung!



Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im menschlichen Körper. Es ist auf den Abtransport von Abfallstoffen und die Reinigung des Blutes spezialisiert und stellt die Entsorgung von Schadstoffen, Fremdkörpern und Krankheitserregern sicher. Dies geschieht in den Lymphknoten. Hier wird die Lymphe auf schädliche Stoffe hin untersucht. Die Knoten dienen als eine Art Filter für die Lymphe und verhindern, dass giftige Substanzen in den Blutstrom gelangen. Außer den Lymphknoten zählen auch Milz, Mandeln, Thymus, Knochenmark und Anteile des Darms zu den lymphatischen Organen.

Vielfältige Symptome zeigen ein überfordertes Lymphsystem

Das Lymphsystem gehört allgemein zu den vernachlässigten Teilen unseres Körpers. Sowohl die Medizin als auch wir selbst kümmern uns erst darum, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Eindeutige äußere Anzeichen, das mit dem Lymphsystem etwas nicht in Ordnung ist, sind dicke Knöchel oder Füße vom „lange auf den Beinen sein“ oder starke Schwellungen nach Operationen. Das sind aber nur offensichtliche Störungen des Lymphflusses, die zu so genannten Lymphstaus oder Wassereinlagerungen, medizinisch: Ödemen führen.

Auch die Cellulite hat etwas mit einem überforderten Lymphsystem zu tun. Bei Cellulite handelt es sich um eine Vergrößerung von Gewebezellen, in denen sich Schlackstoffe abgelagert haben, die vom Lymphsystem nicht mehr abtransportiert werden können. Regelmäßige Lymph-

reinigungen wirken hier wahre Wunder. Generell kann man sagen, dass bei allen Erkrankungen der Venen (z.B. Besenreiser, Krampfadern, Venenentzündungen) besonders das Lymphsystem mit betroffen ist und eine Unterstützung hier Linderung bewirkt.

Ein überfordertes Lymphsystem kann sich aber auch in ganz anderen Beschwerden äußern als Wassereinlagerungen. Häufige Erkältungen und Infektionen hängen



immer auch mit einem geschwächten Lymphsystem zusammen. Der Hals-, Nasen- und Ohrenbereich ist die wichtigste Eintrittspforte für Störfriede von außen. Deswegen ist es verständlich, dass hier 35% aller Lymphknoten positioniert sind. Oft schwellen bei Infektionen die Schleimhäute des Rachens, der Nase, der Nasennebenhöhlen bzw. im Mittelohr stark an. Das Lymphsystem ist dann überlastet und die Bakterien können sich im gesamten Körper ausbreiten.

Über das Lymphsystem werden auch die im Darm resorbierten Fette in den Blutkreislauf transportiert. Funktioniert hier der Abtransport nicht optimal, sind Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme und eine schlechtere Aufnahme der Nährstoffe die Folge. Auch Symptome wie z.B. unklare Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden können auf ein überlastetes Lymphsystem hindeuten.

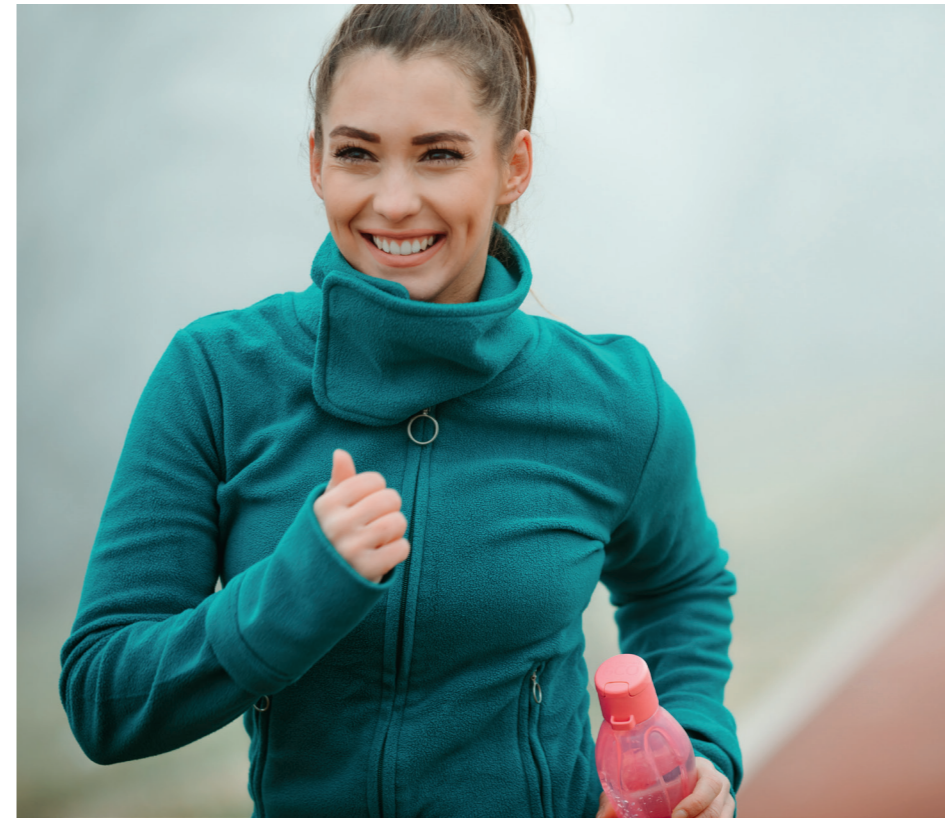
Es ist deutlich, dass der Zustand des Lymphsystems eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden einnimmt. Damit das Lymphsystem seine Aufgaben erfüllen kann, sollte es kurweise immer wieder gepflegt werden. Dabei können spezielle Pflanzen- und Kräuterextrakte hilfreiche Dienste leisten und einen Reinigungsprozess über die Lymphe und das Blut fördern.



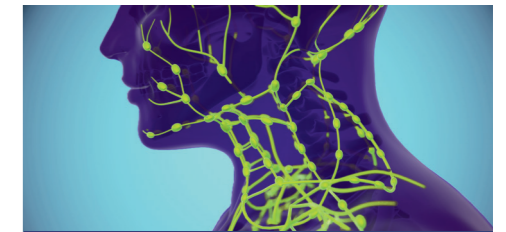
Supplementa

IN DIESER AUSGABE:

NEWSLETTER NR. 2 / FEBRUAR 2023



LACTOBACILLUS-REUTERI
STRESS UND ÄNGSTE ÜBERWINDEN MIT DEM WOHLFÜHLHORMON OXYTOCIN



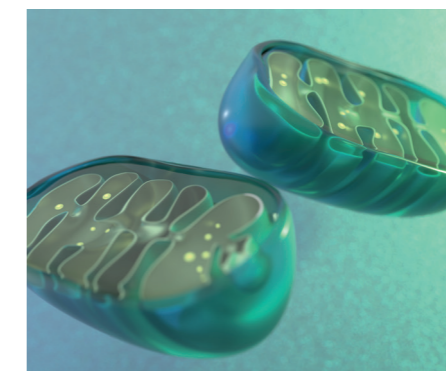
ENTLASTUNG DES LYMPHSYSTEMS
PFLANZENEXTRAKTE ZUR UNTERSTÜTZUNG DES STOFFWECHSELS UND IMMUNSYSTEMS

UBIQUINOL: AKTIVES CO-Q10 FÜR EIN STARKES HERZ UND MEHR ENERGIE

Coenzym Q10 ist eine körpereigene vitaminähnliche Substanz, die in den zwei Varianten Ubiquinol und Ubiquinol vorliegt. Ubiquinol ist die reduzierte bioaktive Form des Ubiquinons. Obwohl der Körper Ubiquinol selbst herstellen kann, nimmt die Produktion bereits zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr stetig ab. Da mit zunehmendem Alter auch die enzymatischen Fähigkeiten nachlassen, die zur Umwandlung von Ubiquinol in Ubiquinol notwendig sind, kann eine frühzeitige Nahrungsergänzung erheblich zum Erhalt der Gesundheit beitragen. Ältere und chronisch Kranke können ihren Gesundheitszustand durch die Einnahme von Ubiquinol meist deutlich verbessern. Die positiven Wirkungen bei verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mehrfach in Studien belegt worden.

Ubiquinol: Das aktive Coenzym Q10

In den Mitochondrien wird ununterbrochen die aus der Nahrung aufgenommene Energie in körpereigene Energie umgewandelt. Ohne diese Energie wäre der Mensch



nicht lebensfähig. Das Coenzym Q10 ist entscheidend an der Energieversorgung beteiligt und kommt deshalb in allen Zellen vor. Der Körper kann Ubiquinol selbst herstellen und auch einen Teil über die Nahrung aufnehmen. Damit der Organismus das Ubiquinol verwerten kann, muss es jedoch über mehrere enzymatische Schritte in die aktive Form Ubiquinol umgewandelt werden.

Die höchsten Konzentrationen an Ubiquinol sind in Organen zu finden, deren Energiebedarf immens ist. An oberster Stelle steht der Herzmuskel, gefolgt von der Lunge und Leber. Auch Muskel- und Nervenzellen benötigen viel Ubiquinol. Nahrungsergänzungsmittel mit Ubiquinol werden bis zu 8-mal besser resorbiert als Ubiquinol und erhöhen umgehend den

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

Blutspiegel an aktivem Co-Q10. Darüber hinaus ist die Verweildauer des Ubiquinols im Körper länger als die des Ubiquinons, wodurch die positiven Wirkungen länger andauern.

Ältere Menschen, chronisch Kranke sowie Personen mit eingeschränkten enzymatischen Fähigkeiten profitieren besonders von einer Einnahme der bereits aktiven Form des Co-Q10, da der Körper das Ubiquinol direkt und ohne weitere Stoffwechselforgänge nutzen kann.

Ubiquinol und das Herz

Der Herzmuskel muss pausenlos leistungsfähig sein und täglich bis zu 10.000 Liter Blut mit rund 100.000 Schlägen durch die Adern pumpen. Um diese permanente Belastung über viele Jahrzehnte hinweg bewältigen zu können, benötigt das Herz kontinuierlich eine stabile Energieversorgung.

Der Herzmuskel weist eine sehr hohe Mitochondriendichte auf. Eine einzelne Herzmuskelzelle besteht zu rund 40 bis 50 Prozent nur aus Mitochondrien, die unentwegt Energie bilden. Da das Coenzym Q10 für die Energiebildung und -versorgung unentbehrlich ist, wird es häufig als das Herzvitamin schlechthin bezeichnet.

Ein Mangel an Coenzym Q10 kann schwerwiegende Folgen für die Herzgesundheit haben. Bereits ab dem 20. bis 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Ubiquinon-Synthese stetig ab. Da die enzymatischen Fähigkeiten mit steigendem Alter ebenfalls nachlassen, ist auch die Umwandlung in das wertvolle Ubiquinol beeinträchtigt. Im Alter von 40 Jahren beträgt der Ubiquinol-Gehalt im Herzmuskel nur noch knapp 70



Prozent, im Alter von 80 Jahren sind es nur noch rund 40 Prozent.

Die ergänzende Einnahme von Ubiquinol kann bei Herzbeschwerden deutlich zur Linderung beitragen. Laut verschiedener Studien scheint Ubiquinol besonders bei folgenden Herzleiden sinnvoll zu sein:

1. Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche):

Bei einer Herzmuskelschwäche ist der Blutfluss im Körper beeinträchtigt, wodurch es zu Stauungen im Blutkreislauf und in der Lunge kommen kann. Patienten klagen beispielsweise über Kurzatmigkeit, Wassereinlagerungen und geringe Belastbarkeit. Untersuchungen zeigen, dass bei dieser Erkrankung meist eine fehlerhafte Energieversorgung im Herzmuskel vorliegt. Besonders Ubiquinol kann die Energieversorgung deutlich steigern und die Herzfunktionen verbessern. In Studien erreichten Patienten mit Herzinsuffizienz ihre maximale Herzleistung wieder, wenn sie neben den Standardmedikamenten täglich 100 mg Co-Q10 über 3 Monate hinweg einnahmen.

2. Ischämische bzw. koronare Herzkrankheit (KHK):

Bei der KHK beeinträchtigen Kalkablagerungen in den Herzkranzgefäßen (Arteriosklerose) die Blutversorgung des Herzens. Ubiquinol kann hierbei die Herzmuskelzellen vor den Schäden einer unzureichenden Sauerstoff- sowie Nährstoffversorgung schützen und dadurch die Auswirkungen der Erkrankung lindern.

3. Angina pectoris: In vielen Fällen ist die Angina pectoris das Symptom einer KHK. Anfälle von Enge- und Druckgefühlen in der Brust lösen Atemnot, Schmerzen und Angstzustände aus. Den Anfällen liegt häufig eine körperliche oder seelische Belastung zugrunde. Ubiquinol kann die Herzfunktionen stabilisieren und die Herzmuskelzellen vor den Auswirkungen einer verminderten Blutversorgung schützen.

Darüber hinaus kann Ubiquinol auch Herzrhythmusstörungen lindern. Bei einer Einnahme nach einem akuten Herzinfarkt kann Ubiquinol Risiken wie den plötzlichen Herztod oder einen erneuten Infarkt deutlich minimieren.

Weitere Anwendungsgebiete für Ubiquinol bzw. Co-Q10

Coenzym Q10 und insbesondere Ubiquinol können bei vielen Erkrankungen und Beschwerden wertvolle Dienste leisten. Hierzu zählen zum Beispiel

- Diabetes mellitus Typ 2
- Neuropathien
- hohe Cholesterinwerte (Statine senken den Co-Q10-Spiegel stark!)
- Wassereinlagerungen
- Darmbeschwerden, insbesondere chronischer Durchfall
- Morbus Parkinson (je schwerer, desto größer der Ubiquinol-Mangel und desto höher der Bedarf)
- Chron. Erschöpfung (CFS), Burnout-Syndrom, Frühjahrsmüdigkeit
- Lebererkrankungen
- Tinnitus
- Leistungssport (aufgrund des hohen Energiebedarfs/-verbrauchs)

Empfehlungen zur Dosierung

Ubiquinol fördert die Energieproduktion und wirkt sich dadurch auch direkt auf die Leistungsfähigkeit aus. Da Ubiquinol ohne weitere Stoffwechselforgänge vom Körper genutzt werden kann, sollte diese Form des Coenzym Q10 für eine Nahrungsergänzung bevorzugt werden.

Um die richtige Dosierung zu finden, sind mehrere Faktoren ausschlaggebend. Junge Menschen sind in der Regel mit Dosierungen bis 50 mg täglich gut beraten. Ab dem 35. bis 40. Lebensjahr oder bei konkreten Beschwerden bzw. Erkrankungen sind 100 mg pro Tag sinnvoll. In vielen Studien berichteten Patienten bereits nach einer 3-monatigen Einnahme von 100 mg Ubiquinol täglich von einer deutlichen Besserung ihrer Beschwerden. Die Einnahme sollte langfristig erfolgen, um die positive Wirkung aufrechtzuerhalten. Nebenwirkungen sind auch bei hohen Dosierungen über einen langen Zeitraum nicht bekannt.

Lactobacillus reuteri: Steigert das psychische Wohlbefinden!

Lactobacillus reuteri ist ein Bakterium, das sich förderlich auf unseren Verdauungstrakt, das Allergierisiko, die Mundgesundheit und besonders die Psyche auswirkt. Insbesondere der Keim L-reuteri LA13210 kann den Oxytocin-Spiegel erhöhen und dadurch unsere psychische Verfassung positiv beeinflussen. Das „Kuschelhormon“ Oxytocin stärkt zwischenmenschliche Beziehungen, mindert Stress und hilft dabei, Ängste zu überwinden.

Laktobazillen: Wichtige Begleiter von Anfang an

Lactobacillus reuteri zählt zu den ersten und wichtigsten Bakterien, die sich im menschlichen Darm kurz nach der Geburt ansiedeln. Das Bakterium fördert eine gesunde Entwicklung des kindlichen Immun- sowie Verdauungssystems und minimiert das Allergierisiko. In der Regel wird L. reuteri über die Muttermilch zugeführt. Untersuchungen zeigen jedoch, dass die Menge der nützlichen Bakterienstämme in der Muttermilch weltweit abnimmt. Forscher gehen davon aus, dass L. reuteri nur noch bei 10 bis 20 Prozent aller Menschen im Darm vorkommt.

Als Hauptursache für diese alarmierenden Ergebnisse wird die moderne Ernährung angesehen. Konservierungsstoffe, die Lebensmittelkeime abtöten und dadurch die Haltbarkeit deutlich verlängern, scheinen auch gute Bakterien im Darm anzugreifen. Erschwerend kommt hinzu, dass immer weniger Menschen regelmäßig fermentierte Produkte wie Joghurt, Sauerkraut oder Teigwaren aus Sauerteig verzehren.

Alle Lactobacillus-Arten müssen in ausreichender Menge vorhanden sein, damit



der Körper gesund ist. Eine wichtige Funktion der Laktobazillen ist die Vergärung von Kohlenhydraten zu Milchsäure und die damit verbundene Senkung des pH-Wertes. Eine saure Umgebung ist für die guten Bakterien ideal, wodurch sie die schlechten Keime verdrängen können. Laktobazillen erzielen zudem antivirale, antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkungen.

L. reuteri zeigt vielfältige Wirkungen

L. reuteri stärkt das Immunsystem, beteiligt sich aktiv an der Infektionsbekämpfung und senkt das Allergierisiko. Das Bakterium verbessert die Mundgesundheit und kann Zahnfleischentzündungen sowie Zahnbelag reduzieren. Darüber hinaus kann es durch seine appetitzügelnde Wirkung zur Verringerung von Übergewicht beitragen.

Besondere Beachtung erhält L. reuteri im Zusammenhang mit Helicobacter pylori: Das Bakterium H. pylori kann akute sowie chronische Magenschleimhautentzündungen verursachen. Im weiteren Verlauf können Magengeschwüre entstehen. L. reuteri kann Helicobacter pylori binden und somit die Ausscheidung des schädlichen Keims fördern.

Der besondere Einfluss von L. reuteri auf das Gehirn

L. reuteri wurde erstmals in den 1980er-Jahren entdeckt. Neben den bereits beschriebenen Wirkungen gilt das Bakterium mittlerweile als vielversprechendes Psychobiotika bei Angststörungen. Die Bezeichnung als Psychobiotika hat sich L. reuteri besonders aufgrund der Erhöhung des Oxytocin-Spiegels verdient. Oxytocin, das



„Kuschelhormon“, ist sowohl ein Hormon als auch ein wichtiger Neurotransmitter. Es stärkt unter anderem das Sozialverhalten, die Empathie und das Vertrauen. Zudem unterstützt es die Überwindung von Ängsten.

In Tier-Versuchen wurde beobachtet, dass Tiere soziale Defizite zeigen, wenn ihnen das Bakterium L. reuteri im Darm fehlt. Die Verhaltensstörungen konnten durch die Gabe des Bakterienstammes größtenteils behoben werden. Forscher schreiben diesen Effekt der Erhöhung des Oxytocins durch L. reuteri zu. Menschen, die an Autismus oder Angststörungen leiden, könnten von einer probiotischen Behandlung profitieren.

Oxytocin für Glücksgefühle und innige Beziehungen

Oxytocin ist als Bindungs- und Kuschelhormon bekannt. Am Ende der Schwangerschaft löst es die Wehen aus und stärkt nach der Geburt die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Berührungen und das Kuschneln mit geliebten Menschen führen ein Leben lang zur Oxytocin-Ausschüttung.

Im Gehirn steuert Oxytocin in Stresssituationen die Aktivität der Amygdala. In dieser Region werden Gefahrensituationen interpretiert und gegebenenfalls wird mit Angst auf diese reagiert. Da Oxytocin auch den Cortisol-Spiegel senkt, kann das Hormon sowohl Angst als auch Stress mindern. Weiterhin haben Menschen mit einem hohen Oxytocin-Spiegel weniger Depressionen.