

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.

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. In Studien konnte die Keimbelastung deutlich gesenkt werden.

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 Psychobiotikum bei Angststörungen. Als Psychobiotika werden bestimmte Bakterienkulturen im Darm bezeichnet, die einen Einfluss auf das Gehirn ausüben.

Die Bezeichnung als Psychobiotika hat sich L. reuteri besonders aufgrund der Er-



höhung 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 Kuscheln 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 wird ein hoher Oxytocin-Spiegel weniger mit Depressionen in Verbindung gebracht. Die Messung eines niedrigen Wertes könnte ein wertvoller Anhaltspunkt in der Früherkennung von Depressionen sein.

Supplementa

NEWSLETTER

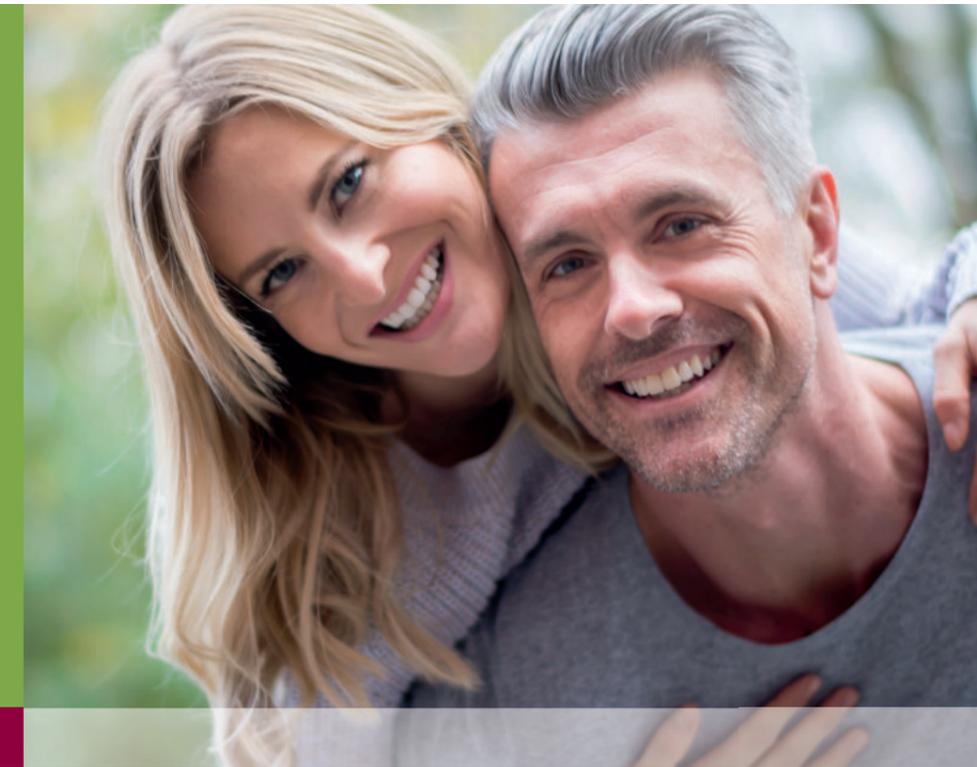
IN DIESER AUSGABE:

Zellschutz aus der Alge
ASTAXANTHIN – DAS SUPER-ANTIOXIDANS

Antihistaminikum Quercetin
NATÜRLICH WIRKSAM BEI ALLERGIEN UND ENTZÜNDUNGEN

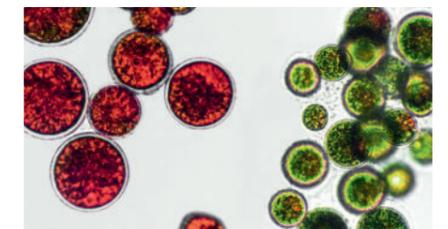
Psychobiotikum L. reuteri
EFFEKTIV BEI ÄNGSTEN UND PSYCHISCHEM STRESS

Newsletter Mai 2022 / Ausgabe 5



Power-Farbstoff Astaxanthin: Anti-Aging für Gelenke, Herz, Gehirn, Augen und Haut

Auf der Suche nach neuen Wirkstoffen für unsere Gesundheit ist die Wissenschaft in den letzten Jahren verstärkt auf die marinen Vitalstoffe in den Ozeanen, die „Apotheke des Meeres“, aufmerksam geworden. Viele Vitalstoffe aus dem Meer werden intensiv erforscht und auf ihren Einsatz für die Gesundheit überprüft. Die Entdeckung von Astaxanthin ist daher ein Volltreffer, denn dieser Vitalstoff aus dem Meer gehört ganz sicher zu den wirksamsten Stoffen, die Natur und Meer für unsere Gesundheit zu bieten haben. Es gilt als das stärkste bekannte Antioxidans und die Vorteile einer Einnahme für unsere Gesundheit sind immens.



Astaxanthin ist ein rotes Pigment, das zu den Carotinoiden gehört. Carotinoide werden von Früchten und Gemüse, aber auch von Algen und Lachs zum Schutz vor Schädigung durch freie Radikale gebildet. Beim Wildlachs z. B. werden die wertvollen Omega-3-Fettsäuren durch Astaxanthin geschützt. In Lachs (5 bis 40 ppm), Forelle,

Krill (120 ppm), Shrimps (1.200 ppm), Hummer und Krebsen findet man Astaxanthin in unterschiedlichen Konzentrationen, mit 40.000 ppm ist der Gehalt in der Mikroalge Hämatococcus pluvialis aber am höchsten. Hämatococcus pluvialis ist eine Grünalge, die Astaxanthin produziert, um überleben zu können. Ist Hämatococcus z. B. zu in-

tensivem Sonnenlicht ausgesetzt oder leidet die Alge unter Wasser- oder Nährstoffmangel, dann ist sie vital bedroht. Was jetzt passiert, ist in der Natur einmalig! Die Alge färbt sich von grün nach rot, indem sie das antioxidativ wirkende und schützende Astaxanthin bildet, das die Mikroalge unangreifbar macht.

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

Astaxanthin gegen oxidativen Stress

In nahezu jedem Fall wird der körperliche Abbau, der mit dem Alter einhergeht, vom sogenannten „oxidativen Stress“ ausgelöst. So kann sich oxidativer Stress beispielsweise auf den Körper und die Gesundheit auswirken und zeigen, z. B. in Form von:

- Schmerzen in Muskeln und Gelenken
- Faltiger, trockener Haut, Altersflecken
- Verschwommenem Sehen, insbesondere in der Nacht
- Verstopften und verhärteten Arterien
- Gedächtnis- und Konzentrationsverlust

Astaxanthin weist eine ganz besondere Molekularstruktur auf, die einen überlegenen antioxidativen Schutz vor Oxidation und entzündlichen Prozessen bietet. Astaxanthin besitzt nämlich sowohl fettlösliche als auch wasserlösliche Eigenschaften, es wirkt damit gleichzeitig in der Zelle als auch an der äußeren Zellwand und kann Organe erreichen, die andere Antioxidantien nicht erreichen können (Gehirn, Auge). Auch die Mitochondrien, unsere für die Leistungs- und Reparaturfähigkeit des Körpers so wichtigen Energiezentralen jeder Zelle, können vor der Schädigung durch freie Radikale geschützt werden. Astaxanthin besitzt auch die Fähigkeit, mehrere Formen von freien Radikalen zu neutralisieren, während andere Antioxidantien wie Vitamin C oder E i.d.R. nur eine oder zwei Radikal-Formen neutralisieren können. Astaxanthin besitzt damit eine deutlich bessere biologische Wirksamkeit und einen stärkeren antioxidativen Schutz gegenüber freien Radikalen und oxidativen Prozessen.

Das bedeutet: Astaxanthin kann freie Radikale im Gehirn, den Augen und Gelenken sowie im zentralen Nervensystem auf eine Art beseitigen, wie es anderen Antioxidantien nicht möglich ist. Dieses Allround-Talent macht Astaxanthin so einzigartig.

Astaxanthin gegen Arthrose

Damit Gelenke auch im Alter flexibel und geschmeidig bleiben und wir Bewegungen wie gewohnt und ohne Schmerz ausführen können, sollte alles daran gesetzt werden, die Knorpel gesund zu erhalten. Permanente Attacken freier Radikaler bedingen den Abbau des Gewebes, was zu quälenden Gelenkschmerzen führt. Schmerzen und Versteifungen müssen nicht unvermeidliche Bestandteile des Alterns sein, denn die Einnahme von Astaxanthin macht einen Unterschied. Astaxanthin geht gegen den Verfall des Gelenks und des Knorpels durch oxidative Prozesse besser vor als jeder andere Nährstoff.

Astaxanthin gegen Entzündungen

Studien zeigen: Astaxanthin setzt wichtige Entzündungsmarker herab und verlangsamt so die Bildung von Entzündungen bzw. die Produktion von schmerzauslösenden Enzymen.

In einer Studie mit Freiwilligen, die Astaxanthin für 2 Wochen einnahmen, sank der C-Reaktiv-Protein-Spiegel (CRP-Spiegel) in dieser Zeit sehr schnell ab. CRP ist ein entscheidender Entzündungsmarker im Körper und ein hoher CRP-Spiegel beeinträchtigt die Herzgesundheit. Astaxanthin kann antientzündlichen Schutz von Haut (Sonnenschutz), Gelenken, Herz, Gefäßen und Organen (z. B. Magen) bieten und ist auch bei Diabetes Typ II und zu hohem Blutdruck zu empfehlen. Die Schmerzintensität konnte beispielsweise auch bei einem Karpaltunnelsyndrom bereits nach 4 Wochen reduziert werden.

Astaxanthin schützt das Herz

Astaxanthin zeigt große Wirkung bei zu hohen Cholesterinwerten. So hat eine Studie gezeigt, dass der LDL-Spiegel bei Übergewichtigen Personen nach nur 12 Wochen Astaxanthin-Einnahme signifikant niedriger lag. Eine andere Studie zeigte, dass Astaxanthin HDL („gutes Cholesterin“) anhebt und Triglyceride senkt. Astaxanthin unterstützt auch die Gesundheit der Arterien. Studien deuten darauf hin, dass

es dazu beiträgt, die Oxidation von LDL-Cholesterin zu verhindern, wodurch dieses keine Klumpen bilden und die Arterien verstopfen kann. Dieses „Durchputzen“ der Arterien sorgt außerdem für eine bessere Blutzirkulation.

Astaxanthin schützt die Augen

UV-Licht und oxidativer Stress können das Sehvermögen entscheidend negativ beeinflussen. Studien zeigen, dass Astaxanthin helfen kann, die Augen vor Schäden zu bewahren. Wie gesagt, Astaxanthin kann die Blut-Netzhaut-Schranke überschreiten und hat damit einen positiven Effekt auf die Augengesundheit. Tatsächlich ist es das stärkste Antioxidans unter den Carotinoiden, die ohnehin dafür bekannt sind, die Augen wirksam zu schützen.

Astaxanthin für ein gutes Gedächtnis

Es ist längst bekannt, dass oxidativer Stress, dem Gehirnzellen ständig ausgesetzt sind, zu Gedächtnisverlust und kognitiven Problemen führen kann. Das hängt damit zusammen, dass 30 % der Gehirnmasse für oxidative Schäden besonders anfällig sind. Durch seine einzigartige Fähigkeit, die Blut-Gehirn-Schranke zu überwinden, kann Astaxanthin die Gehirnzellen besser schützen als jedes andere bekannte Antioxidans.



Astaxanthin für eine schöne Haut

Der effektivste Schutz der Haut kommt von innen! Schäden, die durch Freie Radikale verursacht werden, stellen für die Haut das größte Problem dar. Mit der Einnahme von Astaxanthin können wir die Haut gesund erhalten und die Entstehung von Falten mindern.

Eine Histaminintoleranz mit Quercetin natürlich bekämpfen

Quercetin ist ein gelber Pflanzenfarbstoff, der in der Natur häufig vorkommt: in Blüten und Blättern, Schalen und Rinden. Quercetin gehört zu den „sekundären Pflanzenstoffen“ und hier zur großen Gruppe der Polyphenole. In unserem Körper übernimmt Quercetin eine Schutzfunktion: Als eines der stärksten Antioxidantien hält es oxidativen Stress in Grenzen und bremst entzündliche Vorgänge. Vor allem aber ist es ein kaum zu übertreffendes natürliches Anti-Histamin. Durch seine Fähigkeit, die übermäßige Ausschüttung von Histamin zu hemmen, ist Quercetin eine wertvolle Unterstützung bei allergischen Beschwerden wie beispielsweise Heuschnupfen.

Histamin und seine Wirkung

Histamin ist ein körpereigener Stoff, der den Gewebshormonen zugerechnet wird. Er findet sich aber auch in einigen Nahrungsmitteln (was ebenfalls zu Problemen führen kann, wenn man an einer „Histaminintoleranz“ leidet). Grundsätzlich spielt Histamin bei vielen körperlichen Prozessen eine wichtige Rolle, insbesondere bei Entzündungsreaktionen. Dabei weiten Histamin und andere Botenstoffe die Gefäße und erhöhen so die Durchblutung: Schmerzen, Entzündung und Schwellungen werden ausgelöst. Das ist eine normale Reaktion des Immunsystems auf Fremdkörper, die in unseren Körper eindringen. So wird z. B. bei einem Insektenstich eine Entzündung durch Histamin ausgelöst, was aber nicht mit einer allergischen Reaktion zu verwechseln ist. Durch die eintretende akute Entzündung – ausgelöst durch Histamin – wird der Insektenstich immunologisch bearbeitet und „verarztet“. Histamin wird erst dann zum Problem, wenn das Immunsystem überreagiert und auf eigentlich harmlose Substanzen eine Entzündungsreaktion auslöst. So genügt bei einem Insektengiftallergiker ein einziger Stich, um eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auszulösen.

Das Gleiche kann sich aber überall im Körper abspielen, wenn Histamin z. B. ausgelöst durch Pollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel freigesetzt wird. Histamin kann dann praktisch in allen Organen Schmerzen, Entzündungen, Verkrampfungen und Schwellungen auslösen. Histamin ist der große Übeltäter der allergischen Reaktion, denn es ist verantwortlich für das Auftreten der verschiedensten Be-

schwerden wie z. B. den häufig quälenden Juckreiz, der dadurch entsteht, dass das Histamin Blutgefäße und Gewebe durchlässiger macht. Die Stärke der allergischen Reaktion kann sehr unterschiedlich sein.



Auch entzündliche Reaktionen wie Asthma können Begleiterscheinungen von Allergien sein.

Quercetin zur Linderung akuter allergischer Beschwerden

Normalerweise versucht man, eine überschießende Histamin-Reaktion mit einem Antihistaminikum in den Griff zu bekommen. Antihistaminika sind eine Klasse von Medikamenten zur Behandlung von Allergien, die die Freisetzung oder Wirkung von Histamin hemmen. Sowohl frei verkäufliche als auch verschreibungspflichtige Antihistaminika haben jedoch Nebenwirkungen und belasten den Organismus. Magen-Darm-Beschwerden, Benommenheit, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen,



Sehstörungen, in seltenen Fällen Haarausfall oder Probleme mit der Leberfunktion können auftreten.

Ein natürliches Antihistaminikum dagegen kann nicht nur die Allergiesymptome mildern, sondern auch Rückfälle durch eine Stärkung des Immunsystems verringern. Ein herausragendes natürliches Antihistaminikum ist Quercetin!

Durch seine Gabe, die übermäßige Ausschüttung von Histamin aus den Mastzellen und auch basophilen Leukozyten zu hemmen, ist Quercetin bei Heuschnupfen, Sinusitis, Asthma und anderen akuten Allergien die erste Wahl.

Des Weiteren hemmt Quercetin die Enzyme Cyclooxygenase (COX) und Lipoxygenase (LOX), was die Produktion der wichtigsten Entzündungsmediatoren reduziert: die der Prostaglandine und Leukotriene. Diese umfassende Aktivität legt nahe, dass die Einnahme von Quercetin auch bei entzündlichen Vorgängen angezeigt ist.

Einnahme-Empfehlung

Quercetin kann als natürlich wirksames Antihistaminikum die Schwere von Allergiesymptomen deutlich mindern. Zum Schutz gegen Allergien (oder andere entzündliche Erkrankungen) empfiehlt sich die Einnahme von 500–1.500 mg Quercetin über den Tag verteilt.