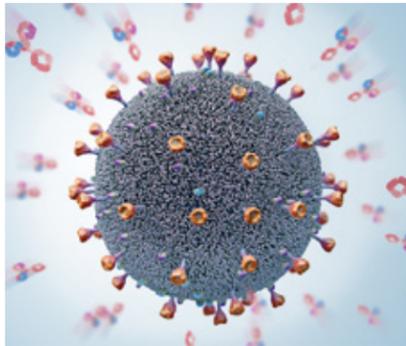


Lippen-Herpes mit der richtigen Nährstoffkombination verhindern!



Herpes ist eine Infektionserkrankung, die durch Viren ausgelöst wird. In der meisten Zeit, der Ruhephase, liegen die Viren unerkannt in den Nervenknotten. Bei Abwehrschwäche erwachen sie aber aus ihrem „Dornröschenschlaf“, wandern entlang der zugehörigen Nerven bis zur Haut und verursachen dort kleine, flüssigkeitsgefüllte, eng beieinander stehende Bläschen. Lippenherpes wird meist vom Herpes-simplex-Virus Typ I verursacht, Geschlechtsherpes durch Typ II. Die Windpocken-Erkrankung und die Gürtelrose werden ebenfalls von einem Mitglied der „Herpes“-Virusfamilie verursacht. Die meisten Menschen aber leiden unter einem immer wieder auftretenden Herpes-Virusbefall der Lippen.

Die Infektion mit Herpes-simplex-Viren, die unter anderem zu Lippenherpes führen kann, zählt zu den häufigsten Infektionskrankheiten der Haut.

Das „schlummernde“ Virus wird geweckt, wenn gesundheitliche oder mentale Probleme auftreten. Dazu zählen ein geschwächtes Immunsystem, etwa eine fieberhafte Infektionskrankheit oder übermäßige Sonneneinstrahlung, Verletzungen, aber auch seelische Belastungen wie Stress, Prüfungsangst, Trauer oder Trennung vom Partner. Auch hormonelle Einflüsse können beteiligt sein, da Frauen vor der Menstruation und während der Schwangerschaft besonders anfällig für Herpes sind. Manche Menschen reagieren schon bei heftigem Ekelgefühl, wenn sie z. B. aus einem benutzten Glas trinken müssen, mit dem Auftreten von Lippenbläschen.

Bläschen verhindern: Das Immunsystem mit Nährstoffen stärken

Eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen kann das Auftreten der Herpes-symptome verringern bzw. verhindern. Hierbei hilft die Kombination spezieller Nährstoffe, die stimulierend auf das Immunsystem wirken.

Einer der Wirkstoffe ist die Rote Meeressalze. Diese Alge besitzt starke antivirale Eigenschaften und hemmt den Herpes-simplex-Virus 1 an der Vermehrung.

Eine weitere immunstimulierende Substanz ist Beta-Glucan. Beta-Glucan aktiviert die wichtigsten Immunzellen unseres Körpers: die Makrophagen. Die Makrophagen zirkulieren in unserem ganzen Körper und bekämpfen Viren, Bakterien,

Pilze, Krebszellen und andere potentielle Schädlinge.

Auch der Extrakt aus Olivenblättern bekämpft Infektionen, die durch Mikroorganismen ausgelöst werden. Ihre Stärke liegt im Schutz vor schädlichen Viren und Bakterien. Daher sind sie hilfreich bei einer Vielzahl akuter wie chronischer Infekte wie z. B. Influenza, Hepatitis B, Gürtelrose, Epstein-Barr und Herpes.

Die Aminosäure L-Lysin spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Immunsystems. Es besitzt eine ausgeprägt antivirale Wirkung und kann bei der Behandlung von einer Herpesinfektion gute Dienste leisten. Gerade im Anfangsstadium (z. B. Spannungsgefühl in den Lippen) zeigt es starke Wirkung.

Es ist bekannt, dass Vitamin C und Zink für unser Immunsystem eine entscheidende Rolle spielen. Beide wirken antiviral und stärken das Abwehrsystem.

Vitamin B6 ist mit am Aufbau der Abwehrkörper des Immunsystems beteiligt. Fehlt das Vitamin, sind die Antikörper nicht voll funktionsfähig.



Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Mitochondrien stärken, vermehren und schützen

NÄHRSTOFF-KOMPLEX – PQQ, Q10 UND GLUTATHION

Mehr Schwung und Leistungskraft

METHYLCOBALAMIN, DIE AKTIVE FORM VON B12

Herpesbläschen gezielt vorbeugen

DAS IMMUNSYSTEM MIT LYSIN, VITAMIN C UND ZINK STÄRKEN

Newsletter Juni 2022 / Ausgabe 6



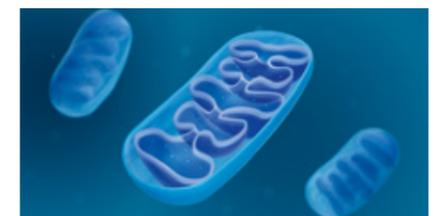
Mehr Energie dank leistungsfähiger Mitochondrien!

Im Hinblick auf eine solide Grundversorgung werden meist nur solche Nährstoffe beachtet, die der menschliche Körper nicht selbständig herstellen kann wie beispielsweise Vitamine und Mineralien. Doch was ist mit all jenen Substanzen, die der Organismus tagtäglich daraus produzieren muss, oder die bei mangelnder Zufuhr durch andere Stoffe ersetzt werden müssen? Wie reagieren wir, wenn der Körper diese Substanzen aufgrund von Alterungsprozessen oder Erkrankungen nicht mehr in ausreichendem Umfang erzeugen oder ersetzen kann, obwohl er ausgerechnet in diesen Lebenssituationen darauf angewiesen ist? Die Bedeutung solcher Vitalstoffe zeigt sich besonders deutlich, wenn man den Einfluss von Q10,

Glutathion und PQQ auf den Energiehaushalt jeder einzelnen Körperzelle betrachtet. Denn ein Mangel an diesen Vitalstoffen hat gravierende Folgen für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

ATP – Quelle unserer Lebensenergie

Ohne die Arbeit der Mitochondrien läuft in unserem Körper gar nichts. Denn die Mitochondrien stellen die Energie zur Verfügung, ohne die unsere Organe nicht funktionieren würden. Ohne sie würde das Herz nicht schlagen, wir würden nicht atmen, wir würden nicht verdauen und unsere Gliedmaßen nicht bewegen können. Des-



halb befinden sich auch besonders viele Mitochondrien in den Zellen, die viel Energie verbrauchen wie den Muskelzellen, Nervenzellen, Sinneszellen, Eizellen, Zellen der Darmschleimhaut und des Immunsystems.

Bevor wir die in der Nahrung enthaltenen Kalorien nutzen können, müssen diese in den körpereigenen Energieträger ATP um-

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



gewandelt werden. Dies geschieht in den Mitochondrien, die sich im Innern jeder Körperzelle befinden. Nur 10–35% unseres ATP-Verbrauchs gehen dabei auf das Konto bewusst ausgeübter Aktivitäten. Der Rest wird für autonom ablaufende Organfunktionen und die Thermogenese benötigt, aber auch für die Produktion von Enzymen, Botenstoffen und anderen Stoffwechsel-Molekülen.

Mit wachsendem Alter oder bei einer Mitochondriopathie sinkt allerdings die Anzahl und Leistungsfähigkeit der Mitochondrien, während gleichzeitig die Belastung durch Stoffwechsel-Abbauprodukte, die bei der ATP-Produktion anfallen oder diese behindern, steigt. Deshalb äußern sich Störungen im mitochondrialen Energiehaushalt nicht nur in vorübergehenden Erschöpfungszuständen; sie sind auch maßgeblich an der Entwicklung von chronischen Stoffwechselstörungen und typischen „Alterskrankheiten“ beteiligt.

Coenzym Q10 liefert Energie für die ATP-Produktion

Um die ATP-Produktion am Laufen zu halten, muss die Membran der Mitochondrien elektrisch aufgeladen werden wie eine Batterie. Als „Stromgenerator“ nutzt die Membran eine Kaskade von 4 Enzymkomplexen, wobei der Elektronentransport zwischen den ersten 3 Komplexen durch das Coenzym Q10 erfolgt. Je mehr Q10 sich in der Membran befindet, desto mehr Elektronen können transportiert werden, und desto mehr ATP kann erzeugt werden.

Die Zufuhr von reduziertem Q10 (Ubiquinol) über die Nahrung ist insbesondere bei einem schwachen Mitochondrien-Status sinnvoll. Außerdem wirkt Ubiquinol als Antioxidans, das nicht nur Mitochondrien sondern auch DNA, Zellmembran und HDL- und LDL-Cholesterin vor oxidativer Degeneration schützt. Zusätzlich ist Q10 an der Expression von Genen beteiligt, die den Stoffwechsel und die Signalübertragung auf zellulärer Ebene fördern. Diese Eigenschaften begründen die Einnahme von Q10 gegen Herz-Kreislauf-Probleme (Herzschwäche, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Nebenwirkungen von Statinen/Cholesterinsenker), Diabetes, neurodegenerative Erkrankungen (Parkinson, Alzheimer), Migräne, Fibromyalgie und muskuläre Probleme.

Glutathion schützt die Zellen vor oxidativem Stress

Im Zuge der mitochondrialen Energieproduktion entstehen hochreaktive Sauerstoff-Radikale, die insbesondere die Mitochondrien aber auch die DNA und die Membran der Zelle oxidativem Stress aussetzen. Schäden an diesen Zellstrukturen mindern die Leistungsfähigkeit der Zelle, beschleunigen die Zellalterung und können im schlimmsten Fall zur Entartung (Krebs) führen.

Deshalb produzieren unsere Zellen permanent das körpereigene Antioxidans Glutathion, um Freie Radikale und Zellgifte zu beseitigen und um andere Antioxidantien zu regenerieren, so dass die Zelle weniger Energie und Material für Reparaturarbeiten aufwenden muss. Leider produziert der Körper mit wachsendem Alter immer weniger Glutathion, obwohl gerade ältere Personen in besonderem Maße von einem hohen Glutathionspiegel profitieren.

PQQ, essentiell für Wachstum und Vielzahl der Mitochondrien

PQQ (Pyrroloquinolinquinon) fördert die Expression von Genen, welche die Bewältigung von zellulärem Stress, die zelluläre Signalübertragung und die Mitochondriogenese steuern. Dadurch kann PQQ als einziger bisher bekannte Nährstoff das

Wachstum und sogar die Neubildung von Mitochondrien anregen. Daneben hat PQQ zwei weitere nützliche Eigenschaften für die mitochondriale Energieproduktion: PQQ katalysiert Redox-Kreisläufe und ist ein starkes Antioxidans.

Obendrein senkt PQQ erhöhte LDL-Cholesterinwerte, verlangsamt den Abbau ungenutzter Muskelfasern und verfügt über entzündungshemmende Eigenschaften. Da PQQ unmittelbar nach der Einnahme die Glucosetoleranz erhöht, ist die Einnahme auch bei Diabetes sinnvoll. Offenbar kann PQQ sogar das Risiko bleibender Schäden nach einer kurzzeitigen Unterbrechung der Blutzufuhr im Bereich des Herzens oder Gehirns reduzieren.

Mindestens ebenso beeindruckend ist der Einfluss von PQQ auf das Gehirn: PQQ steigert unmittelbar nach der Einnahme den Blutfluss im präfrontalen Kortex, einem der wichtigsten Hirnareale für kognitive Leistungen. Auf lange Sicht stimuliert PQQ das Wachstum und die Verzweigung von Nervenzellen und wirkt gleich dreifach neuroprotektiv: Erstens zeigt PQQ einen vorbeugenden Effekt gegen kognitive Defizite, die durch oxidativen Stress ausgelöst werden. Zweitens schützt PQQ die Hirnzellen vor Protein-Ablagerungen, die ursächlich an der Entstehung von Alzheimer und Parkinson beteiligt sind. Drittens behindert PQQ die Produktion diverser Entzündungs-Mediatoren in Microglia-Zellen. PQQ, Coenzym Q10 und Glutathion – eine perfekte Kombination!

Aufgrund der oben beschriebenen Zusammenhänge ist die kombinierte Einnahme von Q10, PQQ und Glutathion in nahezu perfekter Weise geeignet, um die mitochondriale Energieproduktion und die antioxidativen Schutzmechanismen im Innern jeder einzelnen Körperzelle zu unterstützen. Die Zufuhr als Nahrungsergänzung ist insbesondere dann sinnvoll, wenn die Mitochondrien im Alter oder durch Erkrankungen geschwächt sind oder besonders viel leisten müssen. Nichtsdestotrotz stellt diese Kombination auch für gesunde Zellen eine willkommene Entlastung dar.

Vitamin B12:

Ein Mangel hat fatale Folgen für unsere Gesundheit

Ein Mangel an Vitamin B12 ist verbreiteter als man denkt. Nicht nur Schwangere und Vegetarier können davon betroffen sein, gerade ältere Menschen leiden häufig unter einem B12-Mangel. Auch die Einnahme von Medikamenten, regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und Diäten sind regelrechte Vitamin-B12-Vernichter und lassen schnell ein Defizit entstehen. Zudem ist bei vielen Personen mit gastrointestinalen Erkrankungen wie Magenresektion, Morbus Crohn, Helicobacter-pylori-Infektion, Stomatitis, Anorexie und Diarrhö die Aufnahme von Vitamin B12 gestört. Auch Patienten mit ungeklärten neuropsychiatrischen Symptomen haben oft einen erhöhten Bedarf an Vitamin B12.

Wirkung von Vitamin B12

Fehlt Vitamin B12, sind die roten und weißen Blutkörperchen geschädigt und die Blutplättchen (Thrombozyten, die für die Blutgerinnung verantwortlich sind) vermindert. Das Knochenmark, eine der Blutbildungsstellen, kann nicht normal arbeiten, und die roten Blutkörperchen lösen sich leicht auf (Hämolyse).

Durch Vitamin B12 wird auch das Enzymsystem beeinflusst. Bei einem Mangel können verschiedene Enzym-Aufgaben nicht durchgeführt werden: Eine unentbehrliche Aminosäure, das Methionin (aus der Adrenalin entsteht), wird nicht gebildet, und Folsäure kann ohne Vitamin B12 seine Wirkung nicht entfalten.

Vitamin B12 ist für das gesamte Nervengewebe von maßgeblicher Bedeutung. Wenn es fehlt, treten bei perniziöser Anämie Rückenmarksschädigung, Taubheitsgefühl und Bewegungsstörungen auf. Vitamin B12 kann aber auch bei Nervenentzündungen allgemeiner Art, außerdem bei der schmerzhaften Trigeminusneuralgie (im Gesicht) und bei Rheumaerkrankungen schmerzstillend wirken. Für den Gehirnstoffwechsel ist ebenfalls die Mitwirkung von Vitamin B12 nötig. Bei einem Mangel ist das psychische Befinden irritiert und es kommt zu Depressionen, da bestimmte Neurotransmitter nicht gebildet werden können.

Stoffwechsel von Vitamin B12

Bei der Aufnahme des Vitamin B12 in unserem Organismus spielen sowohl Magen als auch Bauchspeicheldrüse und Dünndarm eine wichtige Rolle.

VITAMIN B₁₂



Folgende Schritte sind dafür nötig:

- Vitamin B12 wird im Magen durch die Magensäure aus der Nahrung freigesetzt und an ein Transport-Eiweiß gebunden;
- Im oberen Dünndarm spalten Enzyme der Bauchspeicheldrüse diese Verbindung auf;
- Dort bindet Vitamin B12 an den so genannten ‚Intrinsic Factor‘ (IF);
- Der IF wird von Magenzellen gebildet und er schützt das Vitamin vor Verdauungsenzymen;
- Zellen in der Wand des unteren Dünndarms nehmen den Komplex aus IF und Vitamin B12 auf;
- Der Körper kann Vitamin B12 nur dann vom Darm ins Blut aufnehmen, wenn es an den ‚Intrinsic Factor‘ gebunden vorliegt.

Funktioniert dieser Ablauf nur an einer Stelle nicht richtig, dann ist die Aufnahme von Vitamin B12 gestört, was weitreichende gesundheitliche Probleme zur Folge hat.

Ein Vitamin-B12-Mangel ist weit verbreitet

Nicht nur eine nicht reibungslos arbeitende Verstoffwechslung von Vitamin B12 kann zu einem Mangel führen, auch viele Medikamente verhindern die Aufnahme von Vitamin B12. Nexium, Losec, Omeprazol, Pariet und Rifun sind sogenannte „Proton-Pump-Inhibitoren“, die die Säureproduktion blockieren. Cimitidin, Zantac und Tagamet, sogenannte „Histamin-Rezeptoren-Blocker“ wirken ähnlich. Wenn die Produktion der Magensäure durch diese Medikamente blockiert wird, kann der Körper kein Vitamin B12, Mineralien oder Eiweiss aufnehmen. Antibiotika, die Pille, bestimmte Diabetes-Medikamente und Cortison reduzieren ebenfalls die Aufnahme von Vitamin B12.

Vorsorge treffen

Von einem subklinischen Vitamin-B12-Mangel sind viele Menschen betroffen. Antriebslosigkeit, Depression, Müdigkeit und Schlafstörungen sind die ersten, unspezifischen Anzeichen eines Vitamin-B12-Mangels. Eine gute Versorgung mit Vitamin B12 steigert nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden, sondern kann auch spätere neurologische Erkrankungen verhindern.

