

# Oregano-Öl, das pflanzliche Antibiotikum

Unser Darm und unsere Schleimhäute werden von einer Vielzahl von Bakterien besiedelt. Im Normalfall verdrängen die „nützlichen“ Bakterien die „schädlichen“ Bakterien. Der Einsatz konventioneller Antibiotika kann das Mikrobiom im Darm allerdings empfindlich stören, da sie auch die nützlichen Darmbakterien stark dezimieren. Dadurch kommt es nicht selten zu einer unerwünschten Vermehrung von schädlichen Bakterien und Pilzen im Darm. Die natürlichen Wirkstoffe aus Oregano-Öl wirken jedoch anders: sie bekämpfen schädliche Keime – darunter auch viele Antibiotika resistente Keime! – ohne dabei gleichzeitig auch die „guten“ Bakterien zu schädigen.

## Oregano-Öl vereint einen wertvollen Wirkstoffmix gegen Bakterien und Pilze

Der Hauptwirkstoff im Oregano-Öl ist das Carvacrol, welches auch für den typischen Geruch der Pflanze verantwortlich ist. Die anti-mikrobiellen Eigenschaften von Oregano-Öl beruhen allerdings nicht ausschließlich auf dem Carvacrol, sondern

auch auf diversen anderen Wirkstoffen (siehe Infografik weiter unten). Der aktuelle wissenschaftliche Diskurs über den jeweiligen Beitrag der einzelnen Komponenten zur Gesamtwirkung legt nahe, dass sich die Inhaltsstoffe von Oregano-Öl gegenseitig auf synergistische Weise bei der Bekämpfung von Bakterien und Pilzen unterstützen.



## Wirkungsweise von Oregano-Öl

Die antibakterielle Wirkung lässt sich dadurch erklären, dass die ätherischen Öle der Oregano-Pflanze gezielt auf die zelluläre und auf die mitochondriale Membran von Bakterien einwirken, wobei diese Membranen immer durchlässiger werden, bis das Bakterium letztlich seine strukturelle Integrität verliert und quasi auseinander fällt. Eine pilzhemmende Wirkung führen Wissenschaftler v. a. auf das im Oregano-Öl enthaltene Thymol und Carvacrol zurück.

Der wohl wichtigste Vorteil im Vergleich zu den am häufigsten verschriebenen Antibiotika: Oregano kann eine erstaunlich große Bandbreite schädlicher Keime abtöten, hat jedoch keinen nennenswerten Effekt auf nützliche Darmbakterien.

## Die 4 Vorteile von Oregano-Öl

1. Übliche Antibiotika vernichten „nebenbei“ auch viele nützliche Bakterien, was nicht selten eine Fehlbesiedlung des Darms oder Pilzkrankungen nach sich zieht. Oregano-Öl hingegen hinterlässt kaum nennenswerten Schaden am nützlichen Teil des Mikrobioms.
2. Mit Oregano-Öl lassen sich auch multiresistente Keime erfolgreich bekämpfen, die sich mit gängigen Antibiotika immer seltener in den Griff bekommen lassen.
3. Oregano-Öl kann – anders als gängige Antibiotika – so genannte Biofilme durchdringen und daher auch die darin „versteckten“ Bakterien abtöten.
4. Oregano-Öl wirkt nicht nur antibakteriell sondern auch als Fungizid, eignet sich also zusätzlich für die Bekämpfung von Pilzkrankungen (z. B. Candida Albicans) und Schimmelpilzen.

# Supplementa

IN DIESER AUSGABE:

NEWSLETTER NR. 10 / OKTOBER 2022



Vitamin D  
**UNABDINGBAR FÜR IMMUNSYSTEM UND POSITIVE STIMMUNG**



Oregano-Öl  
**HOCHEFFEKTIV GEGEN BAKTERIEN UND PILZE**

## NATÜRLICHES JOD AUS ALGEN FÜR EINE GESUNDE SCHILDDRÜSE

Jod ist ein lebensnotwendiges essenzielles Spurenelement, das täglich über die Nahrung in ausreichenden Mengen (mindestens 200 Mikrogramm) aufgenommen werden muss. Eine mangelhafte Jodversorgung betrifft schätzungsweise 800 Millionen Menschen weltweit und führt zu schweren gesundheitlichen Beschwerden. Neben den größten Endemiegebieten Asien, Afrika und Lateinamerika ist der Jodmangel auch in Europa ein weitverbreitetes Problem. Allein in Deutschland ist jeder Zehnte aufgrund des niedrigen Jodgehalts in heimischen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln von einem Mangel betroffen. Das Spurenelement Jod ist ein unersetzlicher Baustein zur Bildung von Schilddrüsenhormonen. Eine Unterversorgung kann durch die Einnahme jodhaltiger Präparate auf Algenbasis behoben werden.



### Die Auswirkungen eines Jodmangels auf die Schilddrüse

Die Schilddrüse sitzt im unteren Bereich des Halses, knapp unterhalb des Kehlkopfes. Die Hormone, die dort entstehen, beeinflussen sämtliche Körperprozesse. Wird zu wenig Jod aufgenommen, kann dies zu einer Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) und zu einem Mangel an Schilddrüsenhormonen führen.

Auf einen Hormonmangel sowie eine Unterfunktion des Organs können komplexe Beschwerden hindeuten:

- Depressionen, Erschöpfung, Antriebslosigkeit
- Konzentrationsschwäche, Leistungsabnahme
- unerklärliche Gewichtszunahme
- Muskelschmerzen
- Verstopfung
- schmerzende, versteifte Gelenke
- Kälteempfindlichkeit
- raue, trockene Haut, spröde Haare und Nägel, Haarausfall
- erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte
- Durchblutungsstörungen
- bei Frauen: starke und lange Menstruation, Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit

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](http://www.supplementa.com/newsletter)    Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)

Mehr Informationen unter [www.supplementa.com/newsletter](http://www.supplementa.com/newsletter)

Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)



Die zwei wichtigsten Hormone sind Trijodthyronin (T<sub>3</sub>) und Thyroxin (T<sub>4</sub>; auch Tetrajodthyronin genannt). Aus einer dauerhaft eingeschränkten Hormonproduktion aufgrund eines Jodmangels kann sich eine ausgeprägte, behandlungspflichtige Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) entwickeln.

Gravierende Auswirkungen kann ein Mangel an Schilddrüsenhormonen während der Schwangerschaft haben: Nicht erkannte Defizite können Fehl- und Frühgeburten auslösen sowie zu körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen (bis hin zum Kretinismus) führen. Auch während des Wachstums benötigen Kinder ausreichend Jod sowie Schilddrüsenhormone, um sich mental und körperlich gesund zu entwickeln. Bei Erwachsenen kann ein Jodmangel auf Dauer nicht nur die Hormonproduktion einschränken und zur Kropfbildung führen, sondern auch zystische und krebsartige Veränderungen in der Schilddrüse begünstigen. Da der Jodverbrauch auch in den Brustdrüsen erhöht ist, kann eine Unterversorgung eine gut- (Mastopathie) oder bösartige Veränderung (Brustkrebs) des Drüsengewebes hervorrufen.

## Weitere Wirkungen des Spurenelements Jod

Das über die Nahrung aufgenommene Jod geht im Verdauungstrakt ins Blut über und wird zu 70 bis 80 Prozent in die Schilddrüse transportiert, um dort die lebensnotwendigen Hormone bilden zu können. Der Rest des Jods wird in anderen Körperregionen benötigt. Dazu zählen zum Beispiel die Speicheldrüsen, Eierstöcke, Brustdrüsen, das Gehirn, die Ziliarkörper (in den Augen) und die Magenschleimhaut. Jede Körperzelle ist auf Jod angewiesen. Das Spurenelement unterstützt außerdem

den kontrollierten Untergang alter oder beschädigter Zellen (sog. Apoptose), damit diese weder entarten noch Fehlfunktionen auslösen.

Darüber hinaus fördert Jod die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und trägt dazu bei, Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten und andere Schädlinge zu eliminieren. Das Spurenelement übernimmt zudem Schlüsselfunktionen bei der Neutralisation von gefährlichen freien Radikalen sowie bei der Ausleitung von Schwermetallen und unterstützt die Regeneration von Schäden, die aufgrund von radioaktiver Strahlung entstanden sind.

## Unterversorgung trotz eines Nahrungsmittelüberangebotes

Trotz des Überangebotes an Nahrung in Industrieländern ist die Versorgung mit verschiedenen essenziellen Nährstoffen aufgrund von ungünstigen Ernährungsgewohnheiten (z. B. viele stark verarbeitete Produkte, selten Rohkost usw.) häufig mangelhaft. Doch auch bei einer sehr guten Ernährung, die sämtliche Nährstoffbedürfnisse erfüllt, ist die notwendige Jodzufuhr von mindestens 200 bis 230 Mikrogramm täglich kaum erreichbar.



Ursächlich ist der hierzulande geringe Jodgehalt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln. In der Küche sollte unbedingt darauf geachtet werden, jodiertes Speisesalz zu verwenden.

Zur Nahrungsergänzung bieten sich hochwertige Präparate auf Algenbasis an, da Algen eine hervorragende Quelle für natürliches Jod sind. Lediglich Patienten mit Schilddrüsenüberfunktion oder Jodallergie sind von der Empfehlung ausgeschlossen, es sei denn, die Einnahme wird ärztlich überwacht.

## Natürliches Jod aus Algen: Nahrungsergänzung mit Kelp

Zur Nahrungsergänzung sollte Jod aus natürlichen Quellen bevorzugt werden. Hervorragend geeignet sind Präparate auf Algenbasis, da die Meerespflanzen besonders jodreich sind. Kelp und auch die Rotalge Dulse werden am häufigsten zur Herstellung von Pulvern, Flocken, Kapseln und Tabletten verwendet.

Kelp ist eine Braunalge, die längst in der asiatischen Küche zum Verfeinern von Speisen verwendet wird. Dabei überzeugt die Alge nicht nur mit ihrem salzigen Geschmack, sondern besonders mit ihren Nährstoffen: Neben Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin), Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Alginsäure, Cholin und Carotin wurden sagenhafte dreiundzwanzig Mineralstoffe in Kelp nachgewiesen. Reichlich vertreten sind organisches Jod, Eisen, Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium, Natrium, Kupfer, Zink, Schwefel, Chlor und Mangan. Zudem sind Spuren weiterer Elemente enthalten, beispielsweise von Bor, Chrom, Silizium und Silber.

Der Gehalt an organischem Jod ist in Kelp so hoch, dass bereits wenige Milligramm (bei Pulvern eine Messerspitze voll) genügen, um den täglichen Bedarf zu decken. Kelp ist eine Salzwasser-Alge und gedeiht in Küstennähe.

Auch Dulse ist eine ausgezeichnete Quelle für organisches Jod, jedoch ist der Gehalt deutlich geringer als in Kelp. Dafür liefert die Rotalge hohe Mengen an Magnesium (300–600 mg je 100 g), Kalium (über 10.000 mg je 100 g) und Eisen (10–50 mg je 100 g).

Es sollte für jeden von uns ein Anliegen sein, den täglichen Bedarf mit dem essentiellen Spurenelement Jod zu decken. Denn es ist für den Körper lebensnotwendig, d.h. der Körper kann es weder selbst herstellen noch in größerer Menge speichern. Ein Mangel aber hat weitreichende Folgen für unser Wohlbefinden sowie wichtige Funktionen des Körpers und sollte daher vermieden werden.

## Mit Vitamin D gesund durch die dunkle Jahreszeit kommen!

Vitamin D ist, neben Vitamin K, das einzige Vitamin, welches unser Körper selbst herstellen kann: Durch Umwandlung der im Sonnenlicht enthaltenen UV-B-Strahlen über die Haut. In der Regel reicht es aus, wenn Hände und Gesicht 10 bis 15 Minuten an mehreren Tagen in der Woche der Sonne ausgesetzt sind, aber auch nur dann, wenn bestimmte Parameter stimmen. In der Haut reagiert ein Abkömmling des Cholesterins mit der UV-B-Strahlung und wird in Vitamin D umgewandelt. Das „Lichthormon“ gelangt über das Blut in die Leber, wo es als Vitamin D<sub>3</sub> gespeichert wird. In einem weiteren Schritt kann es in der Niere und anderen Organen zu aktivem Vitamin D<sub>3</sub> umgewandelt werden. Für die Vitamin-D-Bildung spielen aber nicht nur das Sonnenlicht, sondern auch das Alter und die Gesundheit von Leber und Niere eine entscheidende Rolle.



Denn das Sonnenlicht ist in unseren Breitengraden nicht das ganze Jahr über in idealer Weise verfügbar. Besonders die fehlende direkte Einwirkung des Sonnenlichts in den Monaten Oktober bis März führen zu dem weit verbreiteten Mangel an Vitamin D. Denn wieviel UV-B-Strahlung von der Sonne bei uns ankommt, hängt zum einen natürlich von der Bewölkung, zum anderen aber auch vom Winkel der Sonneneinstrahlung ab: Je flacher der Winkel wird, desto länger ist der Weg der Sonnenstrahlen durch die Ozonschicht, welche einen Teil der UV-Strahlung absorbiert.

Steht die Sonne tiefer als etwa 45 Grad am Himmel, findet keine Vitamin-D-Produktion mehr statt. Dies ist morgens und abends, aber eben auch während des Winterhalbjahres der Fall, so dass hier die Intensität der UV-B-Strahlung nicht mehr für eine Vit-

amin-D-Produktion ausreicht. Ab dem 40. Breitengrad (auf der Höhe Roms) wird die eigene Vitamin-D-Produktion von Oktober bis März extrem eingeschränkt, in dieser Zeit ist der Sonnenstand zu flach, um eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D über die Haut sicherzustellen.

Natürlich kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden. Allerdings verfügen nur wenige Nahrungsmittel über einen nennenswerten Vitamin-D-Anteil. Hier sind vor allem verschiedene fette Fischarten wie Hering, Aal, Lachs und Sardine zu nennen, aber auch Eigelb, Innereien oder bestimmte Pilze. Diese zum Großteil doch sehr speziellen Lebensmittel stehen sicherlich bei den meisten Menschen nicht häufig auf dem Speiseplan.

Da Vitamin D in seiner Bedeutung für unsere Gesundheit so umfassend ist, sollte sich jeder von uns um eine ausreichende Versorgung kümmern. So viele Aspekte unserer Gesundheit profitieren davon. An erster Stelle ist es für ein gut funktionierendes Immunsystem unabdingbar. Denn bei Vitamin-D-Mangel treten vermehrt Abwehrschwächen und Autoimmunerkrankungen auf. Gerade auch in der Abwehr von Viren kann das Immunsystem nur sein Potential entfalten, wenn der Körper über genügend Vitamin D verfügt. Weiter hält Vitamin D unsere Knochen stabil und schützt uns im Alter vor Osteoporose. Außerdem führt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D dazu, dass wir nicht unter depressiven Verstimmungen leiden. Für den sogenannten „Winterblues“ ist häufig ein



Vitamin-D-Mangel die Ursache, der sich in Trübsinn und geistiger Schwerfälligkeit äußert.

Es ist spannend und noch nicht lange bekannt, dass nicht nur die Niere in der Lage ist, den metabolisch aktiven Metaboliten von Vitamin D herzustellen, sondern fast alle Organe unseres Körpers. Das unterstreicht die ungeheure Wichtigkeit von Vitamin D für die meisten Funktionen unseres Körpers. Deshalb ist ein Mangel auch so eklatant und hat große Auswirkung auf unsere Gesundheit insgesamt. Einige dieser, dem chronischen Vitamin-D-Mangel zugeordneten Folgeerkrankungen sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose
- Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht
- Schwächung des Immunsystems
- Verminderte Leistungsfähigkeit, Infektionen, Krebs
- Gedächtnisstörungen, Alzheimer
- Multiple Sklerose, Parkinson
- Stimmungsschwankungen, Depression, Schizophrenie

Als gesunder Vitamin-D-Wert werden heute Blutkonzentrationen von 50-90 ng/ml im Blutspiegel angegeben. Werte zwischen 20-30 ng/ml werden als unzureichend, darunter liegende Werte als starker Mangel bezeichnet. Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-D-Wert und damit für den Erhalt Ihrer Gesundheit!