

Erhalten Sie Ihr volles geistiges Potential!



Für Menschen, die einen hohen Anspruch an Ihre Gedächtnisleistung haben und viel „intellektuell“ arbeiten, für Schüler oder Studenten im Prüfungsstress, für Lehrer oder Lehrende zur gezielten Konzentrationsförderung, bei starker geistiger Forderung im Büro und für alle anderen, die sich langfristig eine hohe Gehirnfunktion erhalten wollen, ist es sinnvoll, gezielt Nährstoffe zur Bedarfsdeckung einzunehmen. So wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns auf hohem Niveau gehalten und eine aktive Prävention vor Gedächtnisstörungen und Erkrankungen des Gehirns betrieben.

Antioxidantien

Vitalstoffe, die die Zellzerstörung durch Freie Radikale abwehren können, heißen Antioxidantien. Gehirnzellen sind wegen ihrer hohen energetischen Aktivität besonders anfällig für solche Attacken. Vitamin C, OPC, Blaubeeren- und Rosmarin-Extrakt schützen das Gehirn vor schädlichen oxidativen Prozessen.



Die B-Vitamine

Alle Vitamine des B-Komplexes sind für die einwandfreie Funktion der Nervenzellen, zu denen die Gehirnzellen gehören, unabdingbar. Sie werden u. a. für die Herstellung der Neurotransmitter benötigt. Schon ein leichter Mangel dieser Vitamine kann zu kognitiven Problemen wie Gedächtnisverlust, Verwirrung, Depressionen und Schlafstörungen führen.

Cholin und Inositol

Gesunde Gehirnfunktionen hängen ganz stark mit der Verfügbarkeit von Neurotransmittern zusammen. Einer der wichtigsten dieser Botenstoffe, die die reibungslose Kommunikation der Nervenzellen untereinander erst ermöglichen, ist Acetylcholin. Cholin zusammen mit Inositol ist ein notwendiger Baustein für den Gedächtnis-Botenstoff Acetylcholin und regt die Produktion und Freisetzung dieses Neurotransmitters an.

Phosphatidylserin

Phosphatidylserin, kurz PS, ist ein natürliches Phospholipid, das in den Fettmembranen der Zellen vorkommt. Die Membranen der Gehirnzellen sind besonders reich an PS, denn es spielt eine wichtige Rolle bei der Freisetzung von Neurotransmittern sowie bei der Vermehrung der Anzahl der Neurotransmitterrezeptoren. Dadurch erhält das Gehirn mehr Schaltkreise, mit denen es kommunizieren kann.

DMAE

DMAE ist ein körpereigener Stoff, der in der Leber gebildet wird. Der Stoff gilt unter anderem als Baustein für ein Botenstoffsystem im Gehirn, das für die geistige Arbeit nötig ist. Eine Einnahme verbessert die Hirnleistung und Hirnfunktion wie Denken und Gedächtnis sowie Lernen und Konzentration.



Phyto-Nutrienten

Durch Wiederherstellung des normalen Blutflusses reduziert oder verhindert Ginkgo Biloba Gedächtnisverlust, Verwirrung und Unruhe. Ginseng tonisiert und belebt den Organismus und fördert dadurch die Gehirneleistung, ähnlich wie Fo-Ti und Gotu-Kola. Die schützende und regenerierende Wirkung der Blaubeere ist so erstaunlich, da sie selbst motorische und kognitive Defekte rückgängig machen kann.

Supplementa

NEWSLETTER NR. 4 / APRIL 2023



QUERCETIN
NATÜRLICH STARK GEGEN
ALLERGIEN UND ENTZÜNDUNGEN



DEEP THOUGHT
KOMPLEX ZUR STEIGERUNG
GEISTIGER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

CHOLIN & INOSITOL HALTEN GEHIRN UND LEBER FIT

Das Phosphoglycerid Cholin wurde bereits im Jahre 1849 vom Chemiker Adolph Strecker entdeckt. Es verstrichen jedoch fast 150 Jahre, bis das Institute of Medicine Cholin zum essenziellen Nährstoff ernannte. Cholin und Inositol wurden lange Zeit der Familie der B-Vitaminen zugeordnet, bis sich herausstellte, dass der Körper diese aus Nahrungsbestandteilen selbst bilden kann. Cholin und Inositol zählen zu den Phosphoglyceriden und sind von großer Bedeutung für normale Organfunktionen, insbesondere der Leber, des Gehirns und des Herz-Kreislauf-Systems. Bei Gedächtnisstörungen, im Falle von Alzheimer, hohen Blutfettwerten oder Fettleber können Cholin und Inositol herausragende Verbesserungen bewirken.

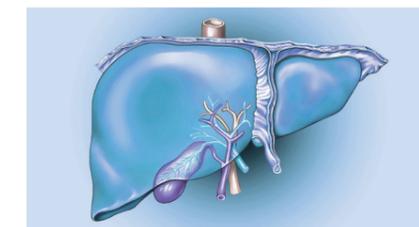
Cholin und Inositol für eine gesunde Leber

Cholin ist eine lipotrope Substanz und besitzt die Fähigkeit, Fettmoleküle zu verflüssigen und zu transportieren. Bei einem Cholinmangel kommt es zu einer gefährlichen Anhäufung von Fett in der Leber. In Europa sind bereits 25 Prozent der Bevölkerung von der nicht-alkoholischen Fett-

leber betroffen, in Amerika sind rund 80 bis 100 Millionen Menschen erkrankt.

Diese besorgniserregende Entwicklung wird sich in den kommenden Jahrzehnten weiter zuspitzen. Zu den Hauptursachen zählen Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Zudem wird ein Zusammenhang mit einem ausgeprägten Cholinmangel vermutet. Schätzungen zufolge erreichen 90 Prozent der Amerikaner nicht die Mindestgrenze der empfohlenen täglichen Aufnahmemenge von Cholin (Männer: 550 mg, Frauen: 425 mg) – in Europa wird eine ähnliche Situation vermutet.

Darüber hinaus unterstützt Cholin die Enzyme der Leber, welche für die Entgiftung des Körpers von Chemikalien, Medikamenten



Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

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

und anderen schädlichen Substanzen zu- ständig sind. Eine ausreichende Zufuhr von Cholin kann der Entstehung einer Fett- leber nicht nur entgegenwirken und die allgemeine Lebergesundheit verbessern, sondern auch Therapieerfolge steigern.

Natürliche Senkung des Cholesterinspiegels

Eine gesunde Leber produziert täglich wachsähnliche Substanzen, welche mit dem Begriff Lecithin zusammengefasst werden. Diese Gruppe umfasst die Phosphatidylcholine, welche sich aus Phospholipiden (bestehend aus Phosphorsäure, Fettsäuren, Cholin und Glycerin) zusammensetzen.

Mithilfe des Lecithins wird das Cholesterin in kleinste Teilchen zerlegt, sodass die wasserunlöslichen Partikel über das Blut in die Gewebe transportiert werden können. Mangelt es an Lecithin, bleiben die Cholesterin-Partikel zu groß und können die Arterienwände nicht durchdringen. Dadurch steigt der Cholesterinwert im Blut und es kommt zwangsläufig zu gefährlichen Ablagerungen in den Gefäßen. Arteriosklerose entsteht und erhöht das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte.

Cholesterin ist für die Zellen jedoch enorm wichtig, denn es ist ein wesentlicher Bestandteil der schützenden Zellmembranen. Das Zusammenspiel von Inositol und Cholin bezweckt, dass das Cholesterin aus den Blutbahnen und in die Körperzellen transportiert wird. Darüber hinaus wirkt Inositol einer Verhärtung der Arterienwände entgegen und mindert so das Infarkt- und Schlaganfallrisiko weiter.

Cholin für optimale Gehirnfunktionen

Cholin ist der Grundbaustein des Neurotransmitters Acetylcholin. Das gesamte Denk-, Lern- und Erinnerungsvermögen ist von Acetylcholin abhängig. Darüber hinaus hält es die Membranen der Nervenzellen und die Synapsen intakt.

Bei einer unzureichenden Zufuhr von Cholin kommt es zu einem Mangel an Acetylcholin. In der Folge sterben massenweise cholinerge Nervenzellen ab und es bilden

sich gefährliche Ablagerungen im Gehirn, sogenannte Plaques. Des Weiteren senkt ein guter Acetylcholin-Spiegel den Homocystein-Spiegel. Homocystein erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv und wirkt neurotoxisch. Bei einem Mangel an Acetylcholin kann der Homocystein-Spiegel ungebremst steigen und die körperliche Gesundheit weitreichend schädigen.

Eine gute Versorgung mit Cholin sollte spätestens ab der Lebensmitte verfolgt werden. Supplemente sollten Cholin und Inositol gemeinsam enthalten, da sich diese Substanzen ideal ergänzen und umfassend zum Gesundheitsschutz beitragen. Optimale Effekte können erzielt werden, wenn zudem ein hochwertiger B-Komplex eingenommen wird, da die B-Vitamine eng mit Cholin und Inositol zusammenarbeiten. Die Einnahme dieser Nahrungsergänzungsmittel kann das Gehirn fit halten und besitzt ein hohes prophylaktisches Potenzial hinsichtlich der Entstehung von Alzheimer- und Demenzerkrankungen.



Cholin im Kampf gegen Alzheimer

Viele Betroffene bemerken ab dem 40. Lebensjahr eine zunehmende Vergesslichkeit und klagen über Konzentrations- schwierigkeiten. Dies können erste Anzeichen der gefürchteten Alzheimer-Krankheit sein. Forscher sind sich mittlerweile einig, dass die Verwüstung des Gehirns durch- schnittlich 20 Jahre vor den ersten char-akteristischen Alzheimer-Symptomen (wie Sprach-, Gedächtnis- und Denkproblemen) beginnt.

Trotz jahrzehntelanger Forschung existiert bisher keine medikamentöse Therapie, die das Fortschreiten der Krankheit verlang- samen kann. Zahlreiche Studienergebnisse legen jedoch nahe, dass Änderungen



des Lebensstils das wirksamste Mittel im Kampf gegen die verheerenden Folgen der Erkrankung sind. An oberster Stelle steht hierbei eine hohe Cholin-Zufuhr, um das Gehirn vor der Verschlechterung der Demenzerkrankung zu schützen und die allgemeine Gesundheit zu verbessern.

Alzheimer ist durch folgende krankhafte entzündlich-induzierte Vorgänge gekenn- zeichnet: Im Gehirn kommt es außerhalb der Neuronen zu einer Anhäufung klebriger Proteinfragmente (sog. Beta-Amyloid-Plaques) sowie zu Fehlbildungen des Tau- Proteins. Es kommt zur Neurodegenera- tion, welche die Schädigung und Zerstör- ung der Neuronen beinhaltet. Die Kom- munikation der Zellen untereinander wird gestört und auch der Transport wichtiger Nährstoffe ins Gehirn wird dramatisch blockiert. Die mangelhafte Nährstoffver- sorgung läutet den schrittweisen Unter- gang der restlichen Zellen ein.

Aktuelle Forschungen legen nahe, dass die Ernährung und insbesondere die Cholin- Versorgung stark im Zusammenhang mit Alzheimer stehen. Die Zahl der Erkrankten steigt weltweit unermesslich und stellt eine enorme Belastung für das Gesund- heitssystem dar. Wie bereits erwähnt, er- reichen 90 Prozent der Amerikaner nicht die empfohlene tägliche Mindestmenge an Cholin. Doch Forscher warnen, dass die bisherigen Werte nicht optimal sind. Vermutlich benötigt der Körper weitaus mehr Cholin als angenommen. Dies bedeutet, dass die meisten Menschen massivere De- fizite in der Cholin-Versorgung aufweisen als gedacht.

Studienergebnisse zeigen, dass eine Nahrungsergänzung mit Cholin vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer schützen kann.

Natürliches Antihistaminikum: Quercetin hemmt über- schießende allergische Reaktion des Immunsystems!

Quercetin ist ein gelber Pflanzenfarbstoff, der in der Natur häufig vorkommt: in Blüten und Blättern, Schalen und Rinden. Es gehört zu den „sekundären Pflanzen- stoffen“ und hier zur großen Gruppe der Polyphenole. In unserem Körper über- nimmt 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 Nah- rungsmitteln (was ebenfalls zu Problemen führen kann, wenn man an einer „Histamin- intoleranz“ leidet). Grundsätzlich spielt Histamin bei vielen körperlichen Prozes- sen eine wichtige Rolle, insbesondere bei Entzündungsreaktionen. Dabei weiten His- tamin und andere Botenstoffe die Gefä- ße und erhöhen so die Durchblutung: Schmerzen, Entzündung und Schwellun- gen werden ausgelöst. Das ist eine norma- le Reaktion des Immunsystems auf Fremd- körper, die in unseren Körper eindringen. So wird z.B. bei einem Insektenstich eine Entzündung durch Histamin ausgelöst, was aber nicht mit einer allergischen Re- aktion zu verwechseln ist. Durch die ein- tretende 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 ge- nügt bei einem Insektengiftallergiker ein einziger Stich, um eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems aus- zulösen.

Das Gleiche kann sich aber überall im Kör- per abspielen, wenn Histamin z.B. aus- gelöst durch Pollen, Tierhaare oder Nah- rungsmittel freigesetzt wird. Histamin kann dann praktisch in allen Organen Schmer- zen, Entzündungen, Verkrampfungen und

Schwellungen auslösen. Histamin ist der große Übeltäter der allergischen Reaktion, denn es ist verantwortlich für das Auftreten der verschiedensten Beschwerden wie z.B. den häufig quälenden Juckreiz, der dadurch entsteht, dass das Histamin Blut- gefäße und Gewebe durchlässiger macht. Die Stärke der allergische Reaktion kann sehr unterschiedlich sein.

Auch entzündliche Reaktionen können Be- gleiterscheinungen von Allergien sein, wie beispielsweise bei Asthma.



Quercetin zur Linderung akuter Beschwerden

Normalerweise versucht man eine über- schießende Histamin-Reaktion mit einem Antihistaminikum in den Griff zu bekom- men. Antihistaminika sind eine Klasse von Medikamenten zur Behandlung von All- ergien, die die Freisetzung oder Wirkung von Histamin hemmen. Sowohl frei ver-



käufliche als auch verschreibungspflich- tige Antihistaminika haben jedoch Neben- wirkungen und belasten den Organismus. Magen-Darm-Beschwerden, Benommen- heit, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, in seltenen Fällen Haaraus- fall oder Probleme mit der Leberfunktion können auftreten.

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

Durch seine Gabe, die übermäßige Aus- schüttung von Histamin aus den Mast- zellen und auch basophilen Leukozyten zu hemmen, ist Quercetin bei Heuschnupfen, Sinusitis, Asthma und anderen akuten All- ergien 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 entzünd- lichen Vorgängen die richtige Wahl ist.

Einnahme-Empfehlung

Zum Schutz gegen Allergien (oder andere entzündliche Erkrankungen) nimmt man am besten 500–1.500 mg Quercetin über den Tag verteilt.