

**Betain HCl:**

**SCHAFFT ABHILFE BEI SODBRENNEN UND REFLUX**

Entscheidend für eine funktionierende Verdauung ist, dass eine passende Menge an Enzymen und Magensäure von unseren Drüsen produziert und abgegeben wird. Jeden Tag stellt der menschliche Körper je nach Häufigkeit, Umfang und Zusammensetzung der Nahrung etwa 2 bis 3 Liter Magensaft her, vornehmlich bestehend aus Salzsäure (HCl), Schleim und Verdauungsenzymen. Sind nicht genügend Magensäure und Enzyme vorhanden, kann die Nahrung nicht richtig aufgebroschen werden und Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett nicht richtig verdaut werden. Die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen wird dadurch nachhaltig gestört. Fehlen diese wichtigen Nährstoffe, können der gesamte Stoffwechsel und das Immunsystem zum Erliegen kommen. Auch Krankheitserreger (Viren, Bakterien) werden nicht mehr zuverlässig abgetötet.



wenig Magensäure. Durch die fehlende Salzsäure wird die Nahrung im Magen nicht ordnungsgemäß verdaut und fängt an, sich zu zersetzen und zu gären. Diese verwesenden Nahrungsreste werden vom Dünndarm aufgehalten, stauen sich in die Speiseröhre zurück und rufen Sodbrennen hervor.

Ein Mangel an Magensäure führt also nicht nur zu Magen-Darm-Beschwerden, sondern schadet unserer Gesundheit in großem Ausmaß.

**Mangel an Magensäure**

Laut Studien ist jeder zweite Mensch über 50 Jahre davon betroffen und fast 90% aller Menschen über 60 Jahre haben zu



**Vorsicht vor Säureblockern**

Ärzte denken meistens gleich an Säureblocker, wenn Patienten über Magenbeschwerden klagen. Sie führen die Probleme auf einen Überschuss und nicht auf einen Mangel an Magensäure zurück. „Je weniger Säure im Magen, desto besser“, lautet das fatale Credo. Dieser Logik folgend verschreiben die meisten Ärzte Säureblocker, um den Patienten von den Schmerzen des Sodbrennens zu befreien. Es ist eines jener Dogmen, die praktisch nie in Frage gestellt werden. Denn die Säureblocker machen die Beschwerden längerfristig nur noch schlimmer.

**Betain HCl löst die Beschwerden**

Viele gesundheitliche Störungen beginnen mit einer unzureichenden Verdauung, mit Magen- und Darmbeschwerden und Beschwerden der Leber und Gallenblase.

Arbeitet das Verdauungssystem unzureichend, werden Nährstoffe schlechter aufgenommen und Giftstoffe verbleiben länger im Körper. Jeder der 50 Jahre und älter ist und mit Verdauungsproblemen unterschiedlichster Ausprägung oder festgestellten Mangelzuständen zu kämpfen hat, sollte wissen, dass die Produktion der Magensäure mit zunehmendem Alter nachlässt.

Diese Beeinträchtigung ist jedoch auf einfache Art zu lösen: mit einem Säure-Ersatz-Präparat wie Betain HCl. Durch die Einnahme von Betain HCl wird ersetzt, woran es dem Körper mangelt. Betain HCl besorgt als Bestandteil des Magensaftes zusammen mit dem Eiweiß spaltenden Enzym Pepsin den enzymatischen Umbau der Nahrung.

Bei Verdauungsstörungen als auch im Verlauf des normalen Alterungsprozesses kann sowohl die Produktion als auch die optimale Zusammensetzung des Magensaftes beeinträchtigt sein. Hier schafft die Zufuhr von Betain HCl Abhilfe, um die normalen Verdauungsfunktionen wieder herzustellen und die Folgen eines Mangels auszugleichen.

# Supplementa

NEWSLETTER NR. 6 / JUNI 2023



**Ashwagandha:**

## NATÜRLICHE HILFE BEI DAUERSTRESS

In der traditionellen indischen Medizin Ayurveda ist Ashwagandha (*Withania somnifera*) eine der wichtigsten Heilpflanzen. Ashwagandha verjüngt Körper und Geist, fördert die Langlebigkeit, reduziert Angst, verleiht innere Ruhe und Stärke, steigert die Energie und wirkt aphrodisierend. Als natürliches Adaptogen unterstützt es den Körper dabei, sich an neue Situationen (wie plötzlicher emotionaler Stress, hormonelle Umstellungen) und äußere Einflüsse anzupassen. Insbesondere während anstrengender Zeiten kann Ashwagandha den Körper vor den schädlichen Auswirkungen von Stress schützen. Der Wurzelextrakt unterstützt durch die Angleichung des Cortisol-Spiegels das gesunde Stressmanagement und reguliert den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus.

**Hoher Cortisol-Spiegel: Die Gesundheitsgefahr Dauerstress**

In gefährlichen Situationen schütten die Nebennieren das Stresshormon Cortisol aus, welches blitzschnelle Reaktionen ermöglicht. In der Vergangenheit der Mensch-



HAARNÄHRSTOFFE  
**HAARAUSFALL STOPPEN UND DIE HAARSTRUKTUR STÄRKEN**



BETAIN-HCl  
**NAHRUNG BESSER AUFSPALTEN UND SODBRENNEN VERMEIDEN**

heitsgeschichte war dies überlebenswichtig, um beispielsweise schnell vor angriffslustigen Tieren flüchten zu können. In akuten Momenten ist Cortisol ein Lebensretter, doch schüttet der Körper dauerhaft das Stresshormon aus, kann dies zur Gesundheitsgefahr werden.

Viele Menschen leiden heutzutage unter permanentem Leistungsdruck und Dauerstress. Die Nebennieren produzieren ununterbrochen Cortisol und benötigen dafür reichlich Energie. Diese Energie muss der Körper anderen Organen entziehen. Sind auch diese Energiereserven aufgebraucht, werden die Speicher angegriffen, die eigentlich für die Produktion anderer Hormone (wie Testosteron, Östrogen, Progesteron) bestimmt sind.

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)

Durch den noch hohen Cortisol-Spiegel sind die Symptome des Energiemangels zunächst kaum spürbar, obwohl sämtliche Organe bereits darunter leiden. Sind alle Energiespeicher geleert, fällt der Cortisol-Spiegel rapide ab. Schlagartig fühlen sich Betroffene kraftlos, erschöpft, müde und vom Alltag überfordert. Obwohl die Nebennieren bei ärztlichen Untersuchungen meist gesund erscheinen, sind sie zu diesem Zeitpunkt in ihrer Funktion bereits massiv beeinträchtigt.

#### Zu den Symptomen einer Nebennierenschwäche zählen unter anderem:

- nachlassende Libido (aufgrund des Mangels an Sexualhormonen und Energie)
- Herzklopfen, Zittern, innere Unruhe, Ängste, Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche, Leistungsminderung
- Erschöpfung, Burn-out, Antriebslosigkeit
- ständige Müdigkeit, hohes Schlafbedürfnis, das kaum befriedigt werden kann
- niedriger Blutdruck, kalte Hände, erhöhtes Schmerzempfinden
- Verdauungsstörungen, Übelkeit
- Haarausfall, trockene Haut
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Heißhunger auf Süßes, Salziges oder Fettiges
- Unterzuckerung, Gefühl der Muskelschwäche
- Schwindel, besonders bei Lagewechsel (z. B. sitzen – stehen, bücken – aufrichten)

## Ashwagandha: Hilfe bei Nebennierenschwäche

Um schwungvoll in den Tag starten zu können, erreicht der Cortisol-Spiegel bei gesunden Menschen morgens normalerweise seinen Höhepunkt. Ab 18 Uhr ist die Konzentration nur noch sehr gering, damit der Körper besser zur Ruhe kommen kann.

Bei einer Nebennierenschwäche und chronischem Stress ist der natürliche Tagesverlauf des Cortisol-Spiegels gestört. Während die Konzentration morgens nicht

hoch genug ist und das Aufstehen dadurch erschwert wird, so fällt der Spiegel abends nicht stark genug ab, wodurch es zu Einschlafstörungen kommt. Nicht erholsamer Schlaf löst weiteren Stress aus und verschlimmert den Teufelskreis einer Nebennierenschwäche.

Die Betroffenen entwickeln häufig schwere Begleiterkrankungen wie Depressionen, Burn-out, Essstörungen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder chronisch-entzündliche Erkrankungen.

Ashwagandha kann den gestörten Cortisol-Spiegel im Tagesverlauf angleichen: Am Morgen hebt die Heilpflanze den Cortisol-Spiegel an und lässt ihn abends abflachen. Dadurch hat der Körper morgens mehr Energie und kommt abends besser zur Ruhe. Ashwagandha kann bei Nebennierenschwäche helfen, in einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus zurückzufinden. Es ist dennoch unumgänglich, ein gutes Stressmanagement auszuarbeiten und ausreichend Erholung in den Alltag zu integrieren.

## Ashwagandha gegen Schlafstörungen

Ausreichend tiefer und erholsamer Schlaf bildet die Basis der körperlichen und geistigen Gesundheit. In der Regenerationsphase werden die Zellen erneuert, das Gehirn verarbeitet wichtige Informationen, der Stoffwechsel wird reguliert und das Immunsystem erholt sich.

Schlafstörungen stellen aufgrund des Mangels an ausreichend tiefem Regenerations-schlaf eine enorme Gesundheitsgefahr dar: Stoffwechselstörungen, Infektanfälligkeit,



Bluthochdruck, Entzündungen, Kopfschmerzen, Depressionen, Konzentrations-schwierigkeiten, Diabetes, Herzkrankheiten, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung und Burn-out können das Resultat sein. Auch stehen Schlafstörungen im Verdacht, die Entstehung von Demenz und Alzheimer zu fördern.

Bereits die tägliche Einnahme von 600 Milligramm Ashwagandhawurzelextrakt kann innerhalb weniger Wochen die Einschlaf-dauer verkürzen und die Schlafqualität, Schlafeffizienz sowie die Gesamtschlafzeit verbessern. Dies beweist auch eine placebo-kontrollierte Doppelblindstudie aus dem Jahr 2019 von Langade und Kollegen: 58 Probanden mit Schlafstörungen nahmen zweimal täglich entweder 300 Milligramm Ashwagandhawurzelextrakt oder ein Placebo ein. Nach einer 10-wöchigen Einnahme waren alle Schlafparameter in der Ashwagandha-Gruppe im Gegensatz zur Placebo-Gruppe signifikant verbessert. Ein weiterer unerwarteter Effekt: Auch Angstzustände nahmen in der Testgruppe deutlich ab. Die Studie belegt zudem die sehr gute Verträglichkeit einer täglichen Dosierung von 600 Milligramm Ashwagandhawurzelextrakt.

Der große Vorteil der Heilpflanze: Im Gegensatz zu gängigen Schlafmitteln löst die Einnahme weder Abhängigkeit noch Müdigkeit am Tag aus und kann sogar zu mehr Energie verhelfen. Auch sind für Ashwagandha bisher keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. Über das schlaf-fördernde Potenzial hinaus wirkt Ashwagandha insgesamt harmonisierend, vitalisierend und angstlösend. Traditionell wird die Heilpflanze in Indien auch bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen, Altersgebrechen, Impotenz, innerer Unruhe, psychischen Erkrankungen sowie zur Steigerung der Muskelkraft und Ausdauer eingesetzt.

## Haarnährstoffe:

# STARKES HAAR VON DEN WURZELN BIS IN DIE SPITZEN

Gepflegtes, volles Haar gilt nicht nur als Schönheitsideal, es spiegelt auch den Nährstoffhaushalt des Körpers wider. Eine umfassende Versorgung mit allen wichtigen Vitalstoffen erhöht die Strapazierbarkeit der Haare, stärkt die Haarwurzeln, hält die Kopfhaut geschmeidig, beugt Haarausfall vor und verleiht den Haaren einen seidigen Glanz.

### Gesunde Haare entstehen in den Wurzeln

Die Haargesundheit ist von inneren und äußeren Faktoren abhängig: Defizite in der Nährstoffversorgung (z. B. aufgrund von chronischen Erkrankungen, Mangelernährung, Diäten oder Darmerkrankungen), hormonelle Störungen und dauerhafter Stress können zu brüchigem Haar, schuppiger Kopfhaut und Haarausfall führen. Darüber hinaus setzen äußere Faktoren wie Umwelttoxine, starke Sonneneinstrahlung, Hitze (z. B. durch Glätteisen, Föhn), Meerwasser, Haarfarben und Stylingprodukte den Haaren zu.



Je besser die Nährstoffversorgung des Körpers ist, desto mehr essenzielle Haarbausteine gelangen über das Blut in die Haarpapillen und fördern die Bildung neuer, gesunder Haarzellen. Ist diese Basis stark, sind die Haare optimal vor äußeren Einflüssen geschützt und werden auch unter extremen Bedingungen nicht so schnell spröde, stumpf und brüchig.

### Das Haarwachstum natürlich anregen & Haarausfall vorbeugen

#### Eisen und Vitamin C

Eine unzureichende Eisenversorgung kann zu Haarausfall führen. Bei einem Mangel sollten Eisenpräparate unbedingt in

Kombination mit Vitamin C eingenommen werden. Vitamin C unterstützt die Bindung von Eisen an die roten Blutkörperchen, sodass das Eisen bis zu den Haarwurzeln transportiert werden kann. Darüber hinaus regt Vitamin C das Haarwachstum an.

#### Zink

Ein Zinkmangel kann ebenfalls Haarausfall auslösen, da Zink an der Bildung des Haarproteins Keratin beteiligt ist. Eine gute Zinkversorgung kann Haarausfall stoppen und einem erneuten Auftreten vorbeugen.

#### L-Methionin und L-Cystein

L-Methionin und L-Cystein sind schwefelhaltige Aminosäuren, welche für das gesunde Wachstum der Haare und Nägel benötigt werden. Cystein ist zudem ein Bestandteil der Fasern der Haarkerne sowie der Hornschicht der Haut.

#### Sägepalmenextrakt

Bei erblich bedingtem Haarausfall reagieren die Haarwurzeln sensibel auf das Hormon Dihydrotestosteron (DHT), welches ein Metabolit des Testosterons ist. Sägepalmenextrakt kann die Bildung von DHT blockieren und dessen schädliche Auswirkungen auf die Haarwurzeln mindern. Dies kann den Haarausfall stoppen und die Nährstoffversorgung der Haare verbessern.

### Nährstoffe für dickes Haar und satte Farben

#### Silica und MSM

Kieselsäure (Silizium) und Schwefelverbindungen (MSM) sind wichtige Bestandteile des Keratins, welches eine der wichtigsten Eiweißkomponenten beim Haaraufbau ist. Die Kieselsäure sorgt dafür, dass Schwefelverbindungen für den Aufbau von Querverbindungen in der Hornmatrix stärker genutzt werden. Daraus resultiert dickeres Haar.



#### Mangan und PABA

Mangan wirkt am Melaninaufbau mit. Melanin ist für die Pigmentierung der Haare verantwortlich. PABA kann Alterungsprozesse abbremsen und ein vorzeitiges Ergrauen verhindern. In Kombination tragen beide Substanzen zum Erhalt der natürlichen Haarfarbe bei.

#### Kupfer

Kupfer reguliert die Stoffwechselaktivitäten in den Haarzellen. Bei Kupfermangel werden die Haare brüchig und dünn.

### B-Vitamine: Gesundes Haar bis in die Spitzen!

Alle acht B-Vitamine (einschließlich Folsäure und Biotin) sind für das Haarwachstum, die Gesundheit der Kopfhaut und die Stoffwechselaktivitäten in den Haarwurzeln unverzichtbar. Trockenes und zu Spliss neigendes Haar kann beispielsweise sehr gut durch eine erhöhte Zufuhr von Pantothenensäure (B5) behandelt werden.

Chronische Erkrankungen, Antibiotika-Therapien, Mangelernährung und Diäten können zu einem Mangel an Biotin führen. Biotin (B7) ist jedoch für das Haarwachstum unerlässlich. Ein Mangel kann Haarausfall auslösen und sogar Glatzenbildung hervorrufen. Eine gute Versorgung mit Biotin sorgt für starkes, glänzendes Haar.

Cholin und Inositol sind ein unschlagbares Duo, das zahlreiche gesundheitsfördernde und prophylaktische Wirkungen besitzt. Sie ähneln den B-Vitaminen und zählen zur Klasse der Phosphoglyceride. Cholin und Inositol fördern das Haarwachstum und können Haarausfall vorbeugen.