

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. Konventionelle Antibiotika können 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. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Oregano-Öl beruhen allerdings nicht ausschließlich auf dem Carvacrol, sondern auch auf diversen anderen Wirkstoffen (siehe Infografik unten). Der aktuelle wissenschaftliche Diskurs über den jeweiligen Beitrag der einzelnen Kompo-

nenten 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 zel-

luläre 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.

Die 5 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 nennenswerte Schäden 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. Die Wirksamkeit einzelner konventioneller Antibiotika ist in der Regel entweder auf spezielle Gram-positive oder Gram-negative Bakterienstämme beschränkt. Oregano-Öl hingegen ist gleichzeitig gegen verschiedenartigste Bakterienstämme aus beiden Gruppen wirksam.
4. Oregano-Öl kann – anders als gängige Antibiotika – so genannte Biofilme durchdringen und daher auch die darin „versteckten“ Bakterien abtöten.
5. 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

NEWSLETTER NR. 10 / OKTOBER 2023



VITAMIN D
WESENTLICH FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM



OREGANO
NATÜRLICHER KEIM-KILLER GEGEN BAKTERIEN UND PILZE

MIT ENZYMEN INFEKTIONEN, BIOFILME UND ENTZÜNDUNGEN BEKÄMPFEN

Die Selbstheilungskräfte des Körpers und die gesamte Gesundheit stehen in direktem Zusammenhang mit der individuellen Enzymkraft. Der Haken: Mit zunehmendem Alter nimmt die Enzymproduktion ab, was zu langsameren Stoffwechselforgängen führt. Doch nicht nur bei Altersbeschwerden hat sich eine enzymatische Behandlung bewährt, auch bei Atemwegserkrankungen (wie Sinusitis, Bronchitis, Asthma), Entzündungen, Infektionen, Verletzungen und Verdauungsstörungen können Enzyme die Therapie sinnvoll ergänzen.

Was sind Enzyme?

Enzyme sind Eiweißmoleküle, die unzählige Stoffwechselprozesse steuern. Da es

ohne sie kein Leben gäbe, bilden alle Organismen selbst eine individuelle Vielfalt an Enzymen. Forscher haben bereits rund 2.000 Enzyme und Enzymssysteme im menschlichen Körper entdeckt, können aber erst über einige davon Aussagen hinsichtlich deren Wirksamkeit tätigen. Vermutlich existieren insgesamt über 10.000 unterschiedliche Enzyme in uns, die alle spezifische Aufgaben in der Steuerung der Körperprozesse (wie Atmung, Verdauung, Wachstum, Wärmehaltung, Regeneration usw.) erfüllen.

Als Proteasen werden eweißspaltende (proteolytische) Enzyme bezeichnet. Sie kommen sowohl in den Mitochondrien als auch außerhalb und innerhalb der Zellen vor. Im Magen-Darm-Trakt unterstützen sie

den Abbau von Nahrungsproteinen. Darüber hinaus bauen proteolytische Enzyme Stoffwechselprodukte wie beispielsweise Histamin, Eosinophile, Hydrogenperoxid (ROS) und Zytokine ab. Aufgrund dieser Eigenschaften sind Proteasen für die Gesundheit enorm wertvoll.

Selbstheilungskräfte aktivieren: Enzyme gegen Entzündungen

Eine Entzündung ist eine wichtige Reaktion des Körpers auf (scheinbar) bedrohliche Reize wie Verletzungen, Bakterien, Viren, Gifte, Fremdkörper, Allergene, Pilze oder Parasiten. An der betroffenen Körperstelle kommt es zu einer verstärkten Durch-

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

blutung und einer Anhäufung von Gewebsflüssigkeit sowie Immunzellen. Dadurch soll der Auslöser der Entzündung schnellstmöglich unschädlich gemacht und abtransportiert werden.

An entzündlichen Prozessen sind immer auch Zytokine beteiligt: Das sind Botenstoffe, die sowohl Entzündungen vorantreiben als auch hemmen können. Während einer Entzündung kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen den pro- und anti-entzündlichen Zytokinen. Überwiegen für einen längeren Zeitraum die pro-entzündlichen Zytokine, kann eine Entzündungsreaktion chronisch werden. Darüber hinaus lösen auch Autoimmunerkrankungen chronische Entzündungen aus.

Während entzündungshemmende sowie schmerzlindernde Medikamente mit Nebenwirkungen einhergehen und die Beschwerden lediglich unterdrücken, aktivieren Enzyme die Selbstheilungskräfte des Körpers und stellen die Balance zwischen pro- sowie anti-entzündlichen Botenstoffen wieder her. Zudem wirken Enzyme abschwellend und schmerzlindernd.

Aufgrund dieser Eigenschaften ist die Enzymtherapie besonders bei folgenden Erkrankungen sehr zu empfehlen:

- Rheuma
- Autoimmunerkrankungen
- Entzündungen (z. B. der Venen, Harnwege, Schleimhäute, Atemwege usw.)
- Allergien
- akute Infektionen
- (Sport-)Verletzungen, Wundheilungsstörungen
- Narbenbehandlung und -Vorbeugung
- Arthritis, Arthrose
- Verdauungsstörungen
- Gewebeschwellungen
- Nervenschmerzen
- Altersleiden

Atemwegsbeschwerden lindern: Enzyme bei Sinusitis und Bronchitis

Einige Enzyme können durch die Spaltung von Eiweißen und Schleim die Symptome von Atemwegserkrankungen reduzieren.

Bei Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) und Bronchitis können Enzyme den zähen Schleim zersetzen und das Abfließen sowie Abhusten erleichtern. Dabei werden auch die Erreger ausgeschieden. Aufgrund der anti-entzündlichen Wirkung schwellen die Schleimhäute schneller ab, wodurch Schmerzen nachlassen.

Darüber hinaus verstärken Enzyme die Abwehrreaktionen des Körpers gegen die Krankheitserreger (Bakterien oder Viren), sodass diese effektiver bekämpft werden. Es gibt bereits Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass Enzympräparate bei einer akuten Bronchitis genauso wirksam sind wie eine Therapie mit Antibiotika. Im Gegensatz zur Antibiose gilt die Einnahme von Enzymen als nebenwirkungsfrei. Nach überstandener Infektion bauen Enzyme die Zellfragmente abgestorbener Bakterien und Viren ab und entlasten dadurch das Immunsystem.

Doch nicht nur bei Erkältungen oder Grippe können Enzyme wertvolle Dienste leisten, auch bei Asthma und chronischer Nasennebenhöhlenentzündung stärken sie die Immunabwehr in den Atemwegen und mindern Entzündungsreaktionen.

Insbesondere die chronische Sinusitis ist eine heimtückisch verlaufende Erkrankung: Bakterien wie Staphylokokken und Streptokokken bilden einen widerstandsfähigen Biofilm. Dieser besteht aus einem Molekülnetz und ist eng mit der Oberfläche der Schleimhäute verbunden. Er schützt die Bakterien vor den Angriffen des Immunsystems und kann auch von Antibiotika kaum durchdrungen werden. Dies ermöglicht den Bakterien ein ungehindertes Wachstum. Enzyme sind in der Lage, diesen Biofilm aufzubrechen. Dadurch können die Immunzellen die Erreger wieder angreifen und vernichten. Selbst eine chronische Sinusitis kann durch gut verträgliche Enzyme effektiv behandelt werden.

Enzyme für die Darmgesundheit und Verdauung

Während der Verdauung haben Enzyme die wichtige Aufgabe, die Nahrung im Dünndarm zu zerlegen, damit die enthaltenen Nährstoffe in den Körperkreislauf gelangen können. Mangelt es an eiweißspal-



tenden Enzymen, werden Proteine nicht vollständig verdaut und wandern in den Dickdarm. Dort werden sie von den Mikroorganismen fermentiert, wodurch Amine entstehen. Diese werden teilweise zusammen mit Ammoniak aufgenommen und können den Körper vergiften.

Eine ergänzende Zufuhr von Proteasen kann den Anteil unverdauter Proteine im Dickdarm minimieren. Darüber hinaus bereiten die Enzyme die Nahrungsreste – deren Nährstoffe bereits über den Dünndarm resorbiert wurden – für die darmfreundlichen Bakterien des Mikrobioms vor. Die Probiotika produzieren ebenfalls Enzyme, welche die Nahrung weiter abbauen. Die dabei freigesetzten Substanzen können zwar dem Blutkreislauf nicht mehr zugeführt werden, dienen aber dem Wachstum und der Entwicklung der gesundheitsfördernden Mikroorganismen.

Enzyme zum Abbau pathogener Biofilme

Sammeln sich schädliche Bakterien im Darm und bilden eine ungesunde Schleimschicht in den Darmfalten kann sich daraus ein sogenannter pathogener Biofilm entwickeln. Neben Bakterien enthält ein pathogener Biofilm auch Pilze, Viren und Parasiten. Das Vorhandensein des Biofilms trocknet die Darmwand aus, wodurch sie gereizt wird. Nährstoffe, aber auch Medikamente werden dann weniger gut aufgenommen, während Pilze und Viren ins Blut eindringen können. Dieser Prozess kann zu Entzündungsreaktionen und Überempfindlichkeiten im Darm führen, Nährstoffe können nicht mehr so gut aufgenommen werden. In Studien konnte gezeigt werden, dass Biofilme mit entzündlichen Darmerkrankungen und dem Reizdarmsyndrom einhergehen. Ausgewählte Enzyme haben sich als sehr hilfreich erwiesen diese Biofilme im Darm aufzubrechen und abzubauen.

MIT AUSREICHEND VITAMIN D GESUND DURCH HERBST UND WINTER 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 D₃ gespeichert wird. In einem weiteren Schritt kann es in der Niere und anderen Organen zu aktivem Vitamin D₃ 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 Vitamin-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.

So wird mittlerweile angenommen, dass ein chronischer Vitamin-D-Mangel bei erstaunlich vielen (Folge-)Erkrankungen eine wichtige Rolle spielt, darunter unter anderem:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose
- Stoffwechselstörungen wie bei Diabetes oder Übergewicht
- Geschwächtes Immunsystem (erhöhte Infektanfälligkeit)
- Gedächtnisstörungen (wie z. B. Alzheimer-Demenz) und andere degenerative neurologische Erkrankungen (Multiple Sklerose, Parkinson-Syndrom)
- Depressive Stimmungsschwankungen

Als gesunder Vitamin-D-Gehalt 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!