

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 aufgeschlossen 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.



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 Säureersatz-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.

Fazit

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.

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

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.

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.

**Mangel an Magensäure**

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

Supplementa

NEWSLETTER NR. 4 / APRIL 2025



L-CARNITIN

STOFFWECHSEL ANREGEN FÜR MEHR ENERGIE UND LEISTUNGSKRAFT



BETAIN HCL

NÄHRSTOFFE BESSER AUFSPALTEN UND SODBRENNEN VORBEUGEN

QUERCETIN, EIN NATÜRLICHER HELFER BEI ALLERGIEN UND ENTZÜNDUNGEN

Quercetin zählt zu den Bioflavonoiden und ist ein gelber Naturfarbstoff. Flavonoiden werden allgemein viele gesundheitsfördernde Effekte zugeschrieben, darunter entzündungshemmende, antioxidative, antimikrobielle und krebsschützende Wirkungen. Quercetin hat sich als starkes natürliches Antiallergikum einen Namen gemacht. Die stabilisierende Wirkung von Quercetin auf die Mastzellen macht das Bioflavonoid zu einer hervorragenden natürlichen Maßnahme zur Unterdrückung der Histamin-Freisetzung bei Allergikern. Neueste Studien zeigen, dass Quercetin außerdem die Herz- sowie Gefäßgesundheit schützt, die Knochenneubildung anregt und entzündungshemmend, antioxidativ, neuroprotektiv und krebshemmend wirkt.

Histamin ist eine körpereigene Substanz, die immer dann ausgeschüttet wird, wenn körperfremde Stoffe abgewehrt werden müssen. Das geschieht zum Beispiel bei Verletzungen oder Insektenstichen, aber auch bei Kontakt mit Allergenen. Allergene sind in der Regel harmlose Stoffe, die der Körper aufgrund einer überschießen-

den Immunreaktion fälschlicherweise als schadhaft einstuft. Mögliche Auslöser können u. a. Pollen, Tierhaare, Hausstaub oder Nahrungsmittel sein.

Die erhöhte Freisetzung von Histamin kann im gesamten Körper Beschwerden verursachen. Möglich sind beispielsweise Entzündungen, Schwellungen, Krämpfe, Hautausschläge, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen, Atemnot und Schmerzen. Akute allergische Reaktionen werden meist mit chemischen Antihistaminika behandelt, welche die Wirkung und weitere Ausschüttung des Histamins hemmen. Diese Medikamente werden jedoch mit zahlreichen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Durchfall und Herzrasen in Verbindung gebracht.

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletterWissenswertes 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

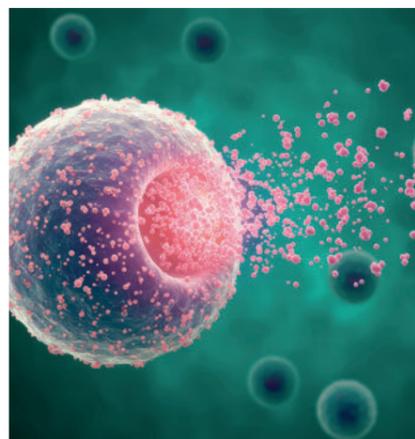
Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Quercetin ist seit Langem als nebenwirkungsfreies natürliches Antihistaminikum bekannt. Es hemmt wirkungsvoll die Histaminausschüttung sowie die Enzyme Cyclooxygenase (COX) und Lipoxygenase (LOX). Aufgrund der entzündungshemmenden Effekte wird Quercetin auch eine lindernde Wirkung auf entzündliche und autoimmune Erkrankungen zugeschrieben.

Bei akuten Allergien hat sich eine hohe Anfangsdosis von drei bis vier Gramm pro Tag (über mehrere Einnahmen) etabliert. Nach ein bis zwei Wochen kann die Dosierung schrittweise reduziert werden, bis die individuelle Erhaltungsdosis gefunden wurde. Um Allergien und entzündlichen Prozessen vorzubeugen, haben sich 500 bis 1.500 Milligramm Quercetin täglich bewährt. Bei saisonalen Allergien (wie Pollenallergie) ist es ratsam, mindestens zwei Wochen vor Beginn der Saison mit der Einnahme zu starten.

Bei Histaminintoleranz und beim Mastzellenaktivierungssyndrom

Zu hohe Histaminwerte können nicht nur bei Allergien auftreten: Bei einer Histaminintoleranz kann der Körper das in vielen Nahrungsmitteln von Natur aus enthaltene Histamin nicht abbauen. Dieser Überschuss kann sich durch ähnliche Symptome bemerkbar machen wie eine Allergie (Ausschlag, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Juckreiz im Hals, Schwellungen etc.). Nahrungsmittel, die durch lange Gärungs- oder Reifungsprozesse entstehen, haben meist einen hohen Histamingehalt. Hierzu zählen zum Beispiel Käse, Sauerkraut oder Wein. Aber auch



Fisch, Meeresfrüchte, Rohwürste (wie Salami) und verschiedene Obst- sowie Gemüsesorten (wie Spinat, Tomaten, Auberginen, Ananas, Bananen, Erdbeeren) können viel Histamin enthalten. Der exakte Gehalt kann je Sorte, Lagerung und Reifegrad sehr variieren.

Des Weiteren kann auch ein sogenanntes Mastzellenaktivierungssyndrom allergieähnliche Beschwerden hervorrufen. Mastzellen zählen zur Gruppe der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und sind an der Abwehr von Krankheitserregern beteiligt. Sie werden jedoch auch bei allergischen Reaktionen vermehrt aktiv, da sie unter anderem Histamin in sich speichern.

Bei manchen Menschen sind die Mastzellen unnatürlich aktiv und können bereits durch leichte Träger (wie Temperaturschwankungen, Stress, Nahrungsmittel, Infekte, Alkohol, Medikamente, körperliche Anstrengung) stark beeinflusst werden. Dies kann zu Symptomen führen, die auf ein Organ bezogen sind (z.B. auf den Darm) oder den gesamten Körper betreffen. Das Mastzellenaktivierungssyndrom kann von leichten Beschwerden bis hin zu einer stark beeinträchtigten Lebensqualität reichen. Da die Symptome unspezifisch sind und überwiegend an eine Allergie erinnern, wird die Diagnose nur selten korrekt gestellt.

Die gute Nachricht ist, dass Quercetin sowohl bei einer Histaminintoleranz als auch beim Mastzellenaktivierungssyndrom das überschüssige Histamin senken und die Beschwerden nachhaltig lindern kann. Als natürliche Substanz kann Quercetin dazu beitragen, die Selbstregulation des Körpers anzuregen. Die Dosierung sollte ähnlich hoch angesetzt werden wie bei einer Allergie.

Gefäß- und Herz-Kreislauf-Gesundheit

Die Corona-Pandemie hat weitreichende Spuren hinterlassen. Neben schweren akuten Verläufen klagen viele Patienten auch nach der Infektion über vielfältige Beschwerden. Neue Forschungen haben ergeben, dass das Spikeprotein, welches das Corona-Virus umhüllt, im gesamten Körper die innerste Schicht der Blutgefäße (sog. Endothel) angreift. Diese Schäden



scheinen sowohl für einen schweren akuten Krankheitsverlauf als auch für langandauernde Beschwerden nach überstandener Infektion verantwortlich zu sein.

Untersuchungen zeigen, dass bereits 500 mg Quercetin pro Tag die Endothel- und Herzgesundheit schützen können. Der sekundäre Pflanzenstoff könnte aufgrund seiner antimikrobiellen Eigenschaften auch während einer akuten Infektion erheblich zum Schutz vor Komplikationen beitragen.

Darüber hinaus regt Quercetin die Bildung neuer Mitochondrien an und erhöht die Ausdauer sowie die körperliche Leistungsfähigkeit (auch die des Herzmuskels!). Quercetin scheint Arteriosklerose entgegenzuwirken und verhindert in den Arterien oxidative sowie entzündliche Schäden aufgrund zu hoher Cholesterinwerte. Weiterhin fördert es die Rückbildung von arteriosklerotischem Plaque, indem es einen umgekehrten Cholesterintransport auslöst. Dabei entfernt es Cholesterin aus der Arterienwand und transportiert es zum Abbau in die Leber.

Des Weiteren stellt Quercetin im Endothel die normale Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) wieder her, wodurch sich die Arterien entspannen und sich die Durchblutung sowie der Blutdruck verbessern. Aufgrund der gefäßschützenden, antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen kann Quercetin Endothelschäden – zum Beispiel durch eine Corona-Infektion oder aufgrund des metabolischen Syndroms – minimieren.

L-CARNITIN: ESSENTIELL FÜR HERZ UND LEBER, WICHTIG FÜR FETTSTOFFWECHSEL UND FITNESS!

L-Carnitin ist ein vitaminähnlicher Wirkstoff und wird deshalb auch als Vitaminoid bezeichnet, d. h. unser Stoffwechsel kann es selbst synthetisieren, wenn die körperlichen Bedingungen stimmen. L-Carnitin wird in der Leber aus den essentiellen Aminosäuren Methionin und Lysin gebildet. Dazu werden die Co-Faktoren Vitamin C, B6, B3 und Eisen in ausreichender Menge benötigt.

Ein Teil des Carnitin-Bedarfs wird außerdem über die Ernährung gedeckt. Eine ausgewogene Ernährung liefert durchschnittlich 100 bis 300 Milligramm L-Carnitin pro Tag, wenn auch Fleisch und Fisch verzehrt werden. Da pflanzliche Lebensmittel kaum Carnitin enthalten, nehmen Vegetarier und Veganer nur einen Bruchteil dieser Menge auf.



Eine ausreichende Menge an L-Carnitin ist für unsere Gesundheit auf verschiedenen Ebenen essentiell. Zum einen spielt es eine entscheidende Rolle bei der Bereitstellung von Energie. So nehmen viele Sportler vor und nach dem Training L-Carnitin zur Verkürzung der Regenerationszeit und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Fettverbrennung ein. Ganz entscheidend aber unterstützt L-Carnitin die Entgiftung über Leber und Nieren und hält Herz sowie Herzkranzgefäße gesund.

L-Carnitin für ein starkes Herz

Täglich schlägt das Herz rund 100.000 mal und befördert dabei bis zu 10.000 Liter Blut durch den Körper. Für diese beeindruckende Leistung benötigt das Organ viel Energie. Es ist deshalb kaum verwunderlich, dass bei Herzerkrankungen häufig ein

Mangel an L-Carnitin festgestellt wird. Das Herz benötigt Carnitin, um die Energie aus den aufgenommenen Fettsäuren für die Pumpleistung nutzen zu können.

L-Carnitin wird zunehmend in die Therapie von Herzerkrankungen integriert. Bei Angina Pectoris und Herzmuskelschwäche kann es die Leistungsfähigkeit steigern, das Herz stärken und zur Schmerzlinderung beitragen. Darüber hinaus kann L-Carnitin erhöhte Blutfettwerte senken und somit der Arteriosklerose entgegenwirken.

L-Carnitin fördert die Lebergesundheit und Entgiftung

Die Leber ist wie kein anderes Organ für die Entgiftung des Körpers zuständig. Gift- und Fremdstoffe werden dort umgewandelt und abgebaut, so dass diese über die Nieren oder den Darm ausgeschieden werden können. Ein wichtiges Beispiel ist der Abbau des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin in Bilirubin: Ist die Leber geschwächt oder erkrankt, kann sich Bilirubin im Körper ansammeln und zu einer Gelbfärbung der Augen sowie Haut führen (sog. Gelbsucht). Auch Alkohol, defekte Zellen, Hormone, Medikamente, Schadstoffe und Bakterien werden von der Leber herausgefiltert und „entsorgt“.

Carnitin ist für die Lebergesundheit essentiell, denn ein Mangel kann die Entgiftungsleistung einschränken und Leberschäden hervorrufen. Eine bereits geschwächte Leber kann von zusätzlichen Carnitin-Gaben profitieren, denn L-Carnitin ist Bestandteil von Eiweiß-Verbindungen, die die Entgiftungsleistung und die allgemeine Lebergesundheit unterstützen. L-Carnitin steigert in der Leber die Fettverbrennung, den Harnstoffwechsel und die Entgiftung von Ammonium.



L-Carnitin wird außerdem von den zahlreichen Mitochondrien innerhalb der Leberzellen benötigt, um den großen Energiebedarf aufwenden zu können, der für die komplexen Stoffwechselforgänge notwendig ist. Da L-Carnitin nicht nur Fettsäuren in die Zellkraftwerke schleust, sondern auch Stoffwechsel-Endprodukte aus den Mitochondrien abtransportiert, wirkt es innerhalb der Zellen direkt entgiftend.

Steigerung der Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit

Die Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur wird durch die Möglichkeit der Fettverbrennung begrenzt. Andere Organe oder Gewebe sind hingegen unabhängig von der Fettverbrennung leistungsfähig. L-Carnitin unterstützt die Fettverbrennung und wirkt eiweißsparend während Ausdauerbelastungen. Aus diesem Grund profitieren insbesondere Ausdauersportler von einer zusätzlichen L-Carnitin-Zufuhr. Sportler, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, sollten ihre Carnitin-Versorgung stets im Blick behalten, um sich vor Herz- und Leberschäden zu schützen.

Doch nicht nur Sportler können mithilfe des Vitaminoids leistungsfähiger werden. Eine gute Carnitin-Versorgung feuert die Zellkraftwerke (Mitochondrien) an und flutet den Körper mit Energie.