## CURCUMIN:

# ERFOLGREICH GEGEN ENTZÜNDLICHE PROZESSE UND FREIE RADIKALE

**Dass Kräuter und Gewürze nicht nur den Geschmack heben, sondern auch immer einen gesundheitlichen Nutzen besitzen, ist den Menschen schon seit jeher bekannt. Einer der am besten erforschten natürlichen Wirkstoffe ist Curcumin, das goldgelbe Pigment der Kurkuma-Wurzel. In den letzten Jahren erschienen zahllose Studien, die bestätigen, was in der alten Volksheilkunde längst bekannt war: Der Nutzen des Wirkstoffs Curcumin für unsere Gesundheit ist von außerordentlichem Wert. Warum?**

Die meisten unserer Zivilisationserkrankungen nehmen ihren Anfang in entzündlichen Prozessen, die chronisch werden und dadurch viel Unheil in unserem Körper anrichten. Es hat sich gezeigt und in Studien bestätigt, dass Curcumin auf natürliche Weise Entzündungen in unserem Körper bekämpft und als pflanzlicher Wirkstoff eine Alternative zu entzündungshemmenden Medikamenten bildet.

### Curcumin hemmt entzündungsfördernde Stoffe

Curcumin zeichnet sich durch eine starke entzündungshemmende Wirkung aus. Der Wirkmechanismus beruht auf der Beeinflussung verschiedener Signalwege im Körper. So wird die Bildung von entzündungsfördernden Stoffen im Körper deutlich gehemmt. In einer Studie, bei der Patienten über mehr als 4 Wochen hinweg Curcumin einnahmen, sanken die CRP (C-Reaktives-Protein)-Werte rapide. Ein hoher CRP-Wert spricht nicht nur für ein Entzündungsgeschehen im Körper, sondern auch für chronisch entzündliche Prozesse im Körper. Er gilt daher als Vorbote und ernster Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen (z. B. Arteriosklerose) und viele weitere chronische Erkrankungen.

In einer weiteren Studie zum Thema Entzündungen untersuchte man den Zytokinspiegel. Zytokine sind Botenstoffe, die bei entzündlichen Prozessen ausgeschüttet werden und die Entstehung chronischer Stoffwechselerkrankungen fördern können, insbesondere dann, wenn bereits ein metabolisches Syndrom besteht (Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, hohe Blutfettwerte). Nahmen entsprechende Patienten jedoch täglich ein Präparat mit 1000 mg Curcumin ein, sanken die Zytokinwerte innerhalb von nur 8 Wochen.

### Entzündung und Freie Radikale

Entzündungen und Freie Radikale gehen Hand in Hand. Entzündungen schädigen Zellen und Gewebe, indem sie Freie Radikale bilden. Freie Radikale wiederum entstehen natürlicherweise bei den unterschiedlichsten körperlichen Prozessen wie z. B. der Energiegewinnung. Die Radikale sind jedoch hoch reaktiv und greifen, wenn es zu viel davon gibt, die Zellen im Körper und auch im Gehirn an. Sie zerstören die Zellmembranen und können sogar die DNA angreifen. Damit sorgen sie dafür, dass wir schneller altern. Das kann man z. B. an einer schnelleren Alterung der Haut sehen. Aber auch innerlich altert der Körper und wird anfälliger für Krankheiten. Diesen Angriff auf unsere Zellen nennt man oxidativen Stress.

**Fazit**

Chronische Entzündungen und ein Übermaß an Freien Radikalen sind die Hauptursache für die meisten gesundheitlichen Probleme. Die Fähigkeit von Curcumin, Entzündungen zu reduzieren und gleichzeitig Freie Radikale zu neutralisieren, zählt zu seinen einzigartigen Eigenschaften.

*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

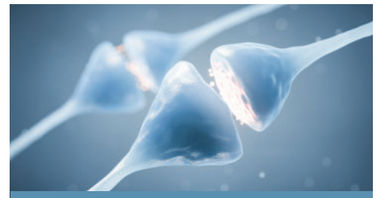
**Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter** **Wissenswertes unter www.nwzg.de**

Sup_Juni_2025_Newsletter_DinA4_final-druck.indd 1-2

23.05.25 13:28

# Supplementa

NEWSLETTER NR. 6 / JUNI 2025



MELATONIN
**SCHLAFHORMON MIT SCHUTZWIRKUNG FÜR EIN LEISTUNGSFÄHIGES GEHIRN**

CURCUMIN
**ENTZÜNDUNGSPROZESSE MIT DEM WIRKSTOFF AUS DER KURKUMAWURZEL STOPPEN**

## BEI CANDIDA ALBICANS:

# MIT CAPRYLSÄURE EINE HEFEPILZINFEKTION NATÜRLICH BEHANDELN!

**Eine der häufigsten Pilzinfektionen beim Menschen ist eine Candidose im Darm, ausgelöst durch die Hefepilzart Candida albicans. Normalerweise lebt der Candida albicans im Verdauungstrakt des Menschen in so geringer Menge, dass er unsere Gesundheit nicht beeinträchtigt. Gerät das innere Milieu des menschlichen Darmes aber aus dem Gleichgewicht, bekommt der Candida albicans die Chance, sich zu vermehren und unsere Gesundheit anzugreifen. Blähungen und Verdauungsbeschwerden treten gerade am Beginn einer Candida-Infektion häufig auf. In späteren Phasen zeigen sich gichtähnliche Muskel- und Gelenkschmerzen, auffällige Leberwerte, Müdigkeit und starke Konzentrationsschwächen genauso wie Schwindel, Heißhunger auf Süßes, Kurzatmigkeit und ständig wiederkehrende Erkältungskrankheiten. Die Symptome können so vielfältig sein, dass Betroffene regelrecht verzweifeln. Dabei ist mit einer strengen Umstellung der Ernährung sowie einer konsequenten, hochdosierten Einnahme von Caprylsäure eine Candidose gut in den Griff zu bekommen.**

Häufig ist das Essverhalten auffällig, wenn ein Candida-Befall vorliegt. Der Candida-Pilz gedeiht prächtig bei regelmäßiger Nahrungszufuhr vornehmlich von Kohlehydraten und Zucker. Deshalb beginnt der Pilz seine Herrschaft meist im Dünndarm, wo er, praktisch an der Quelle (noch bevor der menschliche Organismus die Nährstoffe aus der Nahrung gewinnt) alle die für ihn lebensnotwendigen Stoffe abgreift. Die Leistung des Immunsystems sinkt und der Pilz kann sich zunehmend weiter ausbreiten.

Durch das ständige Abgreifen von Zucker und Kohlehydraten durch den Candida-Pilz fühlen sich die meisten Betroffenen stän-

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

dig unterzuckert – mit allen dazu gehörenden Symptomen wie akuter Schwäche, starker Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwächen. Gelegentlich treten dann auch Sehstörungen, Muskelzittern und eben – als vom Körper geforderte Lösung – Heißhunger auf Süßes (Schokolade, Eis) bzw. leicht verwertbare Kohlehydrate, wie Weißbrot oder Nudeln, auf.

## Symptome einer Candidose

Es gibt unglaublich viele Symptome, die verschwinden, wenn eine komplette und erfolgreiche Candida-Behandlung abgeschlossen ist. Dennoch kann im Umkehrschluss nicht jedes Symptom als Kennzeichen für eine akute Hefepilzinfektion gedeutet werden. Sicherheit und Aufschluss kann nur eine korrekt durchgeführte Stuhlanalyse bringen. Folgende Symptome sind typisch für einen Candida-Befall:

**Blähbauch:**
Häufig nach dem Genuss von stark zuckerhaltigen Speisen wölbt sich der Bauch unnormal nach vorne;

**Kurzatmigkeit und Herzbeschwerden:**
Der Darm kann sich derart mit den Gärungsgasen füllen, dass er das Zwerchfell nach oben drückt und damit wichtigen Raum für Lunge und Herz raubt;

**Unterzuckerungssymptome:**
Das Abgreifen von Zucker und Kohlehydraten durch den Pilz führt zu Symptomen wie Schwäche, Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten

**Erhöhte Leber-/Cholesterin-Werte:**
Häufig entstehen durch die Vergärung von Kohlehydraten Fuselalkohole, die besonders belastend für Körper und Leber sind. Es kann zu Fehlfunktionen der Leber kommen, die sich z. B. bei einigen Candida-Betroffenen in hohen Cholesterinwerten ausdrücken.

**Pilzbefall im Genitalbereich:**
Hat der Pilz den Darm komplett besiedelt und ist aber (noch) nicht durch die Darmschleimhäute in andere Organe gewandert, befällt er häufig den Genitalbereich.

**Gelenk- und Muskelschmerzen:**
Vermutet wird, dass sich die Stoffwechselprodukte der Pilze ablagern oder aber eine Art allergische Reaktion die Gelenke schmerzen lässt. Häufig wird in diesen Fällen eine Behandlung gegen Gicht eingeleitet, die dann erfolglos bleibt.

**Erkältungen:** Der Darmpilz reizt die Darmschleimhaut permanent. Dieser Zustand überträgt sich auf die anderen Schleimhäute im Körper, so dass nach und nach diese wichtigen Barrieren gegen schädliche Eindringlinge austrocknen, durchlässiger werden und immer weniger Schutz bieten können.

## Auslöser für die Entwicklung einer Candidose

Hefepilze werden im Darm normalerweise durch die natürliche Besiedelung mit Darmbakterien an ungebremstem Wachstum gehindert und in verträglicher Population gehalten. Durch den teilweise sorglosen Umgang mit hochwirksamen Antibiotika und den Verzicht auf einen nach der Antibiotika-Einnahme eigentlich obligatorischen Darmaufbau mit darmfreundlichen Bakterien hat sich die Situation allerdings deutlich verändert. So können Darmpilze in einem immungeschwächten Körper häufig jahrzehntelang wuchern und das Leben für die Betroffenen durch eine Vielzahl von Leiden stark beeinträchtigen. Dazu gehören – wie bereits beschrieben – ein geschwächtes Immunsystem, chronische Müdigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

Die Folgeerscheinungen einer Candida-Infektion sind deshalb so vielfältig, da durch eine bestehende Pilzinfektion unser gesamtes Immunsystem dauerhaft geschwächt wird. Allein der Darm beinhaltet den Großteil unseres Immunsystems und wenn dieser von Candida befallen ist, kann er natürlich nicht mehr richtig funktionieren. Die Auswirkungen für unsere Gesundheit sind, wie oben beschrieben, gravierend.

### Häufige Ursachen einer Candidose

- Einnahme von Antibiotika
- Einnahme von Kortison
- Einnahme von Immunsuppressiva
- Einnahme der Anti-Baby-Pille
- Belastung durch Schwermetalle
- Hohe Zufuhr von Zucker und isolierten Kohlehydraten

## Abhilfe schaffen mit Caprylsäure

Um den Hefepilz Candida albicans konkret anzugreifen und auszuleiten, ist Caprylsäure das Mittel der Wahl. Unter normalen Umständen bilden die Darmbakterien selbst genügend Caprylsäure, um ein Ausbreiten der Infektion abzuwehren. Caprylsäure ist eine kurzkettige gesättigte Fettsäure, die Darmpilze, besonders Candida albicans, bindet. Sind allerdings die Gleichgewichte im Darm gestört, sollte man Caprylsäure über mehrere Wochen hochdosiert oral einnehmen. Gleichzeitig sollte die Darmflora mit darmfreundlichen Bakterien aufgebaut werden. Denn die Darmflora, die sich aus den verschiedensten Bakterienstämmen zusammensetzt, ist der natürliche Feind der Pilze. Ist die Darmflora intakt, kann sich Candida albicans nicht ungehemmt vermehren. Ist die natürliche Besiedelung des Darms allerdings nachhaltig gestört durch beispielsweise einseitige Ernährung, chronische Krankheiten, Antibiotika-Gebrauch usw., kann sich eine Candida-Infektion ausbreiten und anschließend den Platz für die Darmbakterien blockieren. Caprylsäure arbeitet effektiv gegen eine Candida-Infektion. In höherer Dosierung kurweise eingesetzt, zerstört sie den Hefepilz und sorgt für eine Normalisierung der Darmflora.





# MELATONIN: VIELE VORTEILE FÜR UNSERE GESUNDHEIT!

**Melatonin ist ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das eine wesentliche Rolle für den Bio-Rhythmus in unserem Organismus spielt. Die biologische „innere Uhr“, der normale Wechsel von Schlafen und Wachsein, ist heutzutage häufig gestört durch Stress, Schichtarbeit oder Langstreckenflüge, aber auch als Folge des Alterungsprozesses.**

Außer der Regulierung des Bio-Rhythmus hat Melatonin noch viel weitergehende Einflüsse auf unseren Körper. So stimuliert es während des Tiefschlafs auch das Wachstumshormon Somatotropin. Treten Störungen bei der Melatoninproduktion auf, führt das zu einer vorzeitigen Somatopause: Ein Mangel an Somatotropin hat Muskelabbau, Bindegewebsschwäche und Fettaufbau zur Folge. Dadurch wird der Stoffwechsel langsamer und die Fettpolster wachsen an. Daher wird ein Melatoninmangel auch mit Übergewicht, Fettleibigkeit und Adipositas assoziiert. Lange Zeit wußte man nur, dass Menschen, die nicht ausreichend schlafen, an Gewicht zunehmen. Heute weiß man: ein niedriger Melatoninspiegel spielt dabei eine große Rolle.

Weitere wichtige Eigenschaften besitzt Melatonin als Antioxidans. So verteidigt Melatonin das Gehirn vor Freien Radikalen (die besonders viel im Hochleistungsorgan Gehirn gebildet werden), es schützt die Nervenzellen und es beeinflusst aktiv unsere Gehirnleistung. Haben wir über Nacht einen ausreichend hohen Melatoninspiegel, dann sind wir am Tage konzentrierter, können uns Dinge viel besser merken und sind allgemein leistungsfähiger.

### Melatonin und seine gesundheitlichen Vorteile

Schlaf – Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen: Melatonin ist ein Hormon, das direkt im Gehirn (in der Zirbeldrüse) gebildet wird. Zur Bildung benutzt der Körper Serotonin und unterschiedliche Enzyme. Sind diese Substanzen ausreichend vorhanden, produziert das Gehirn Melatonin. Gehemmt wird die Bildung allein durch Licht. Daher sinkt der Melatoninspiegel im Laufe des Tages und erst bei Dunkelheit fängt das Gehirn wieder an, Melatonin zu produzieren. Das löst bei uns ein natürliches Müdigkeitsgefühl aus. Im Laufe der Nacht steigt die Melatoninproduktion um den Faktor 3 bei älteren Menschen und um den Faktor 12 bei jüngeren Menschen. Das Maximum wird gegen 3 Uhr morgens erreicht. In der Nacht induziert Melatonin vor allem die Tiefschlafphasen. Durch einen ausreichend hohen Spiegel an Melatonin schlafen wir also tiefer und entspannter.

**Gehirnschutz** – Denkleistung, Konzentration, Stimmung: Das Gehirn kann durch unterschiedliche Ereignisse geschädigt werden. Zum Beispiel durch Schwermetalle, altersbedingte Degeneration, durch Entzündungen, Infektionen oder durch einen Schlaganfall. Liegt die Schädigung im Zwischenhirn (Hypothalamus), kann der normale Schlaf-Wach-Rhythmus nachhaltig gestört werden. Die körpereigene Melatoninproduktion nimmt ab, mit fatalen Folgen: Das Gehirn verliert eines seiner stärksten Schutzsubstanzen. Wird der Mangel an Melatonin nicht behoben, nimmt das Hirnvolumen ab. Zudem wird die Entstehung von Demenz gefördert.

**Mitochondrien** – Energiemangel, Müdigkeit: Melatonin stimuliert in den Mitochondrien (den Kraftwerken der Zelle) die Antioxidation und die Bildung von Glutathion. Haben die Mitochondrien nicht ausreichend Melatonin zur Verfügung, können sie nicht effizient arbeiten. Dem Körper fehlt es an Energie, Leistungsfähigkeit und Fitness. Durch das fehlende Glutathion wird zudem die körpereigene Entgiftungsleistung minimiert.

**Alterungsprozess** – Muskelabbau, Schwäche, Bindegewebe: Nur mit ausreichend Melatonin bildet der Körper genug Somatotropin: Ein Hormon, das die Muskeln und das Bindegewebe aufbaut und stärkt. Nimmt der Melatoninspiegel ab, dann sinkt auch der Somatotropinspiegel und der Muskelabbau beginnt. In den USA gilt Melatonin als DAS Mittel gegen Alterungsprozesse.

**Entgiftungsleistung** – Entgiftet Fettsenker/Statine und Zellgifte: Melatonin verhindert die Giftigkeit/Toxizität von Medikamenten und minimiert deren Nebenwirkungen, besonders bei Cholesterinsenkern. Aber auch anfallende Zellgifte, die bei normalen Stoffwechselprozessen entstehen, werden durch Melatonin schneller eliminiert.



Sup_Juni_2025_Newsletter_DinA4_final-druck.indd 3-4 23.05.25 13:28