

ASHWAGANDHA: STARK GEGEN STRESS!



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. Insbesondere während anstrengender Zeiten kann Ashwagandha den Körper vor den schädlichen Auswirkungen von Stress schützen und durch die Senkung des Hormons Cortisol die Stressresistenz erhöhen.

Hoher Cortisol-Spiegel: Gesundheitsgefahr Dauerstress

In bedrohlichen Situationen schütten die Nebennieren das Stresshormon Cortisol aus, welches blitzschnelle Reaktionen ermöglicht. In der Menschheitsgeschichte war dies überlebenswichtig, um beispielsweise schnell vor angriffslustigen Tieren flüchten zu können. In akuten Momenten ist Cortisol ein Lebensretter, doch wenn der Körper dauerhaft das Stresshormon ausschüttet, kann dies zur Gesundheitsgefahr werden.

Dann produzieren die Nebennieren 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.

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.

Über längere Zeit entwickelt sich eine Nebennierenschwäche. Zu deren Symptomen zählen:

- Herzklopfen, Zittern, innere Unruhe, Ängste, Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche, Leistungsminderung
- Erschöpfung, Burnout, Antriebslosigkeit
- ständige Müdigkeit, hohes Schlafbedürfnis
- niedriger Blutdruck, kalte Hände, erhöhtes Schmerzempfinden
- Verdauungsstörungen, Übelkeit
- Haarausfall, trockene Haut
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Heißhunger auf Süßes, Salziges oder Fettiges
- Schwindel, besonders bei Lagewechsel (z. B. sitzen – stehen, bücken – aufrichten)

Ashwagandha: Hilfe bei Nebennierenschwäche

Bei einer Nebennierenschwäche und chronischem Stress ist der natürliche Tagesver-



lauf des Cortisol-Spiegels gestört. Ist die Konzentration morgens nicht hoch genug und das Aufstehen dadurch erschwert, fällt der Spiegel abends nicht stark genug ab, was zu Einschlafstörungen führt. Nicht erholsamer Schlaf löst weiteren Stress aus und verschlimmert den Teufelskreis einer Nebennierenschwäche.

Mit der Einnahme von Ashwagandha kann der gestörte Cortisol-Spiegel im Tagesverlauf ausgeglichen werden: Am Morgen hebt die Heilpflanze den Cortisol-Spiegel an und abends lässt sie ihn abfallen. Dadurch hat der Körper tagsüber mehr Energie und kommt abends besser zur Ruhe. So hilft Ashwagandha bei einer Nebennierenschwäche in einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus zurückzufinden und unsere Resilienz zu stärken! Es ist dennoch wichtig, ein gutes Stressmanagement auszuarbeiten und ausreichend Erholung in den Alltag zu integrieren.



Supplementa

NEWSLETTER NR. 8 / AUGUST 2025



AMINOSÄUREN
BASIS FÜR ENERGIE UND
LEISTUNGSKRAFT



ASHWAGANDHA
STRESSRESISTENZ NATÜRLICH
STÄRKEN

SCHWARZKÜMMELOL: UNTERSTÜTZUNG BEI ALLERGIEN, ASTHMA, AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

Der echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa* L.) ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Hahnenfußgewächse. Sie stammt aus dem Mittelmeerraum und ist in Ländern Nordafrikas, Vorderasiens und Südosteuropas heimisch. Die früheste Kultivierung und Verwendung lässt sich mehr als 3000 Jahre zurückverfolgen.

Im Orient wird die Gewürzpflanze schon seit Jahrtausenden zur Heilung eingesetzt bei allen Arten von Allergien und Entzündungen, bei Menstruationsbeschwerden und zur Stimmungsaufhellung bei Depressionen. Vor allem aber gegen Bronchitis, Asthma und Neurodermitis findet das Öl von *Nigella sativa* Anwendung. Im Orient

überliefert und durch viele Rezepte belegt ist außerdem seine Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Durchfall und Verstopfung.

Der islamische Prophet Mohammed verkündete schon vor eineinhalb Jahrtausenden in seiner Schrift „Hadith“: „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit außer den Tod“. Ist es da noch verwunderlich, dass man sogar im Grab des legendären Pharaos Tut-ench-Amun ein Fläschchen feinstes Schwarzkümmelöl fand – für ein Leben nach dem irdischen Tod.

Auch in mittelalterlichen Klöstern Europas wurde Schwarzkümmel kultiviert und von

Gelehrten wie Hildegard von Bingen hoch geschätzt. So zieht sich der Einsatz von Schwarzkümmel wie ein roter Faden durch die Heilgeschichte.

Was genau ist es nun, das dem Schwarzkümmelöl sein vielseitiges Wirkspektrum verleiht?



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

Die Schwarzkümmelpflanze enthält in mohnähnlichen Kapseln die wertvollen Samen, die in ihrem Öl über 100 kostbare Wirkstoffe aufbewahren. So enthalten sie bis zu 2,5% ätherisches Öl, das unter anderem die Inhaltsstoffe Thymoquinon, Thymol, p-Cymen, Nigellon und Alpha-Pinen umfasst. Thymoquinon (oder auch Thymochinon) wird die hauptsächlich heilende Wirkung zugeschrieben, da es wichtige Enzyme der Entzündungsreaktion hemmt, wie etwa die 5-Lipoxygenase, die an der Bildung von Leukotrienen beteiligt ist. Diese körpereigenen Signalstoffe spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Asthma und Entzündungen.

Darüber hinaus enthalten die Samen zu etwa 80% mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure, Alpha-Linolensäure, Ölsäure) sowie Sterole, Alkaloide, Saponine und Mineralstoffe wie Zink, Chrom, Mangan, Selen, Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium. Auch B- und E-Vitamine sind enthalten. Zahlreiche Studien belegen die potentiell immunmodulierende Wirkung von Schwarzkümmelöl, besonders bei entzündlichen Erkrankungen, aber auch bei Fehlregulationen des Immunsystems wie z. B. Autoimmunerkrankungen.

Entstehung von Immunstörungen

Ständig sind wir einer Vielzahl von Mikroorganismen und Krankheitserregern, z. B. Pilzen, Bakterien und Viren ausgesetzt. Davon merken wir in der Regel nichts, denn das hochkomplizierte Immunsystem bekämpft die Krankheitskeime und macht sie buchstäblich unschädlich. Nur wenn die körpereigene Abwehr geschwächt ist, kommen die Erreger zum Zug. Wenn sie erstmal eine Angriffsfläche gefunden haben, kann eine Krankheit ausbrechen. Das Gleichgewicht im Immunsystem geht verloren, wenn die sogenannten Killerzellen und Kontrollzellen nicht im Gleichgewicht sind. Schwarzkümmelöl sorgt hier für die richtige Balance!

Die drei Arten von Immunstörungen:

1. Ist das Immunsystem geschwächt, können Erreger wie Bakterien, Viren oder Pilze ungehindert in den Organismus eindringen. Eine Infektionskrankheit ist die Folge.
2. Ist die Immunregulation gestört, kommt es zu einer überschießenden Abwehr. Kör-

perfremde Substanzen, die man einatmet, isst oder über die Haut aufnimmt, werden von einem übereifrigen Immunsystem bekämpft. Eine allergische Reaktion ist die Folge.

3. Besonders heimtückisch ist es, wenn körpereigene Stoffe als Fremdstanz betrachtet und ebenfalls vom Immunsystem bekämpft werden. In diesem Fall spricht man von einer Autoimmunkrankheit.



Die immunregulatorische Wirkung von Schwarzkümmelöl

Der wichtigste bioaktive sekundäre Pflanzenstoff im Schwarzkümmelöl ist das Thymoquinon. Es ist der mengenmäßig und pharmakologisch bedeutendste Inhaltsstoff im ätherischen Öl des Schwarzkümmels – insbesondere im kaltgepressten Schwarzkümmelöl. Er besitzt antioxidative, entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Thymoquinon beeinflusst das Immunsystem auf bemerkenswerte Weise: Es wirkt nicht pauschal immunstimulierend, sondern immunmodulierend. Das bedeutet, es kann sowohl eine unteraktive als auch eine überaktive Immunantwort regulieren. Pharmakologische Studien zeigen, dass Thymoquinon in der Lage ist, eine Vielzahl von zellulären Signalwegen zu modulieren, insbesondere solche, die mit Entzündungsreaktionen, Zellschutzmechanismen, Immunantworten und oxidativem Stress verbunden sind.

Entzündungshemmende Wirkung

Chronische Entzündungen gelten als stiler Treiber vieler Zivilisationskrankheiten – von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Diabetes bis hin zu Krebs. Thymoquinon wirkt gezielt gegen solche Prozesse, indem es entzündungsfördernde Enzyme und Botenstoffe hemmt:

- COX-2 und 5-LOX: Diese Enzyme sind zentral an der Bildung von Prostaglandinen und Leukotrienen beteiligt – beides Schlüsselstoffe in Entzündungsreaktionen.
- TNF- α , IL-1 β und IL-6: Thymoquinon reduziert die Ausschüttung dieser Zytokine, die bei Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen eine wichtige Rolle spielen.
- NF- κ B: Dieser zentrale Transkriptionsfaktor wird durch Thymoquinon gehemmt, was weitreichende entzündungshemmende Effekte nach sich zieht.

Die entzündungshemmende Wirkung zeigt sich unter anderem bei Asthma, rheumatoider Arthritis, entzündlichen Darmerkrankungen und sogar bei Hauterkrankungen wie Psoriasis.

Schwarzkümmelöl bei allergischen Reaktionen

Schwarzkümmelöl kann das Immunsystem beeinflussen, indem es das Gleichgewicht zwischen verschiedenen Immunzellen fördert. Es wird vermutet, dass es die Aktivität von T-Helferzellen (insbesondere Th1 und Th2) regulieren kann, was bei Allergien eine wichtige Rolle spielt. Ein Ungleichgewicht zwischen diesen Zellen ist häufig bei allergischen Erkrankungen zu beobachten. Bei allergischer Rhinitis oder Asthma können die entzündungshemmenden und bronchienerweiternden Eigenschaften des Schwarzkümmelöls dazu beitragen, die Atemwege zu entspannen und die Symptome zu lindern.

Antioxidative Eigenschaften

Oxidativer Stress trägt zur Entstehung und Verschlimmerung von Allergien bei. Die antioxidativen Inhaltsstoffe im Schwarzkümmelöl können helfen, freie Radikale zu neutralisieren und somit die Zellschädigung zu verringern.

Fazit

Vor allem der sekundäre Pflanzenstoff Thymoquinon im Schwarzkümmelöl arbeitet gegen entzündliche Prozesse und oxidativen Stress. Besonders Menschen mit geschwächtem Immunsystem und chronischen Entzündungen können von einer regelmäßigen Einnahme profitieren.

AMINOSÄUREN LEBENSWICHTIGE BAUSTEINE FÜR UNSEREN KÖRPER

Aminosäuren, die Grundbausteine der Proteine, sind für unser Leben unentbehrlich. Sämtliche Körperfunktionen hängen maßgeblich von ihnen ab. Da unser Organismus Proteine nicht speichern kann, ist eine tägliche Zufuhr über die Nahrung essenziell, damit der Körper seine vielfältigen Aufgaben optimal erfüllen kann. Nach Wasser stellen Proteine – und damit auch die Aminosäuren – die mengenmäßig zweithäufigste Substanz im menschlichen Körper dar. Ein Mangel an Aminosäuren kann durch Stress, eine unausgewogene Ernährung oder chronische Erkrankungen entstehen. Erste Anzeichen sind oft ein geschwächtes Immunsystem und anhaltende Müdigkeit. Bleibt der Mangel unbehandelt, kann es langfristig zu ernsthaften Störungen wichtiger Körperfunktionen kommen.



Die Funktionen der Aminosäuren

Proteine bestehen aus langen, unverzweigten und gefalteten Aminosäureketten. Dabei verbinden sich verschiedene Aminosäuren miteinander. Je nach Kettenlänge und Kombination bilden sich unterschiedliche Proteine mit spezifischen Aufgaben und Funktionsweisen. Die Proteine sind so an jede Körperregion und jeden Körperprozess optimal angepasst.

Die Aminosäuren dienen dem Körper als Bausteine für das Immunsystem, die Haut, Haare und Nägel, Muskeln, Bänder und Sehnen. Als Bluteiweißkörper fungieren sie außerdem als Transportmittel für verschiedene Substanzen (z. B. Vitamine, Eisen, Cholesterin) und sind die Grundsubstanz für Hormone, Neurotransmitter sowie Enzyme. Gerinnungsfaktoren und Antikörper sind ebenfalls aus Proteinen aufgebaut. Aminosäuren schützen als Strukturbestandteile der Membranen die Nervenbahnen und sind Träger der Erbinformationen. Proteine liefern dem Körper das „Material“, das zur Erneuerung und zum Aufbau von Zellen sowie Geweben benötigt wird. Diese Funktion kann im Falle einer Unterversorgung von keinem anderen Nahrungsbestandteil ausgeglichen werden.

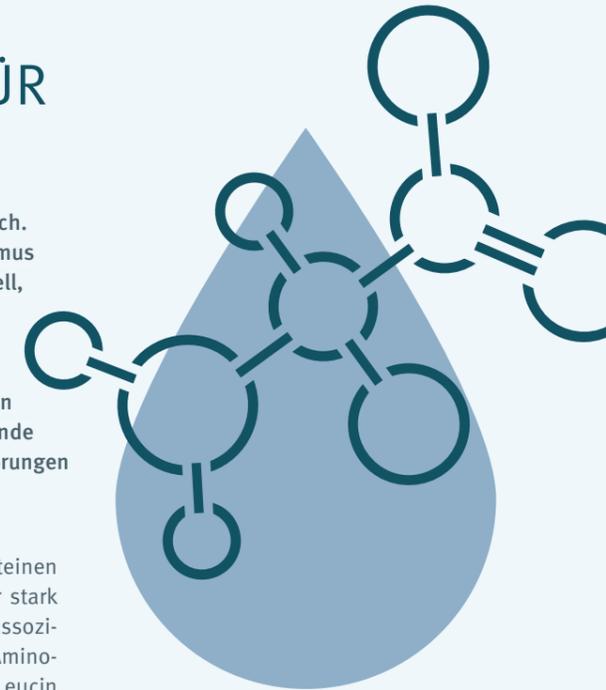
Die zusätzliche Einnahme von Proteinen und Aminosäuren wird noch immer stark mit dem Leistungs- und Kraftsport assoziiert. In der Tat unterstützen etliche Aminosäuren wie Arginin, Carnitin, Valin, Leucin und Isoleucin die Bildung von Wachstumshormonen, die Energieumwandlung und den Aufbau neuer Muskelmasse. Doch nahezu jeder Mensch kann von einer ergänzenden Einnahme profitieren, denn wie bereits deutlich aus den vielfältigen Funktionen der Aminosäuren und Proteine hervorgeht, sind diese für das Leben und die Gesundheit unverzichtbar.

Die Auswirkungen eines Mangels

Der Körper kann Proteine nicht speichern. Bei einer unzureichenden Zufuhr über die Ernährung können lebensnotwendige Prozesse nur aufrechterhalten werden, wenn das fehlende Eiweiß der Muskelmasse entzogen wird. Dies führt wiederum zu Muskelabbau und einer verminderten Leistungsfähigkeit.



Bei einer ausreichenden Versorgung mit Aminosäuren und Proteinen gerät der Körper nicht in diese kräftezehrende Notlage. Alle zellulären sowie extrazellulären Strukturen können mit Proteinen versorgt werden, der menschliche Organismus ist leistungsfähig und energiegeladener.



Bereits der Mangel einer einzigen Aminosäure genügt, um die Funktionen aller Proteine zu beeinträchtigen. Wird über die Nahrung eine Aminosäure in nicht ausreichender Menge zugeführt, können auch andere Aminosäuren nicht mehr vollständig zum Proteinaufbau genutzt werden. Sie werden stattdessen in Fette und Zucker zerlegt. Der Organismus ist dringend auf eine ausgeglichene Mischung an Aminosäuren angewiesen, damit sämtliche Körperprozesse reibungslos ablaufen können.

Eine einseitige oder unausgewogene Ernährung, chronische Erkrankungen, Stress und ein veganer oder vegetarischer Lebensstil können einen Mangel an Aminosäuren fördern. Erste Anzeichen können Infektanfälligkeit, Muskelabbau, Muskelschwäche, Defizite beim Muskelaufbau, Gelenksbeschwerden, Müdigkeit, Ödeme und Leistungsabfall sein.

In Zeiten großer Belastung ist es sinnvoll, den Körper mit einer optimalen Mischung an Aminosäuren zu versorgen. Der Organismus verfügt dann über das notwendige „Werkzeug“, um mit stressigen Lebenssituationen bestens zurechtzukommen. Proteine und Aminosäuren sind somit die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden, Leistungskraft und Energie.