

## MARIENDISTEL-EXTRAKT: ENTGIFTUNG UND SCHUTZ FÜR DIE LEBER!



Die Mariendistel gehört zu den ältesten Heilpflanzen. Im Mittelmeerraum hat man bereits in vorchristlicher Zeit die Früchte der stacheligen Pflanze zur Behandlung von Leberleiden eingesetzt. Im Mittelalter wurde die wild wachsende Pflanze dann kultiviert: man baute sie in Klostergärten an, um den „Schutzengel der Leber“ immer griffbereit zu haben.

Dank moderner Analytik kennen wir heute die Inhaltsstoffe der Mariendistel genauer und können uns ihre Wirkung auf die Leber erklären. Was für ein Glück, dass uns die Natur Stoffe wie das Silymarin der Mariendistel schenkt, durch welches sich ein so lebenswichtiges Organ wie die Leber regenerieren und neu beleben kann!

### Die Leber und ihre Funktion als Entgiftungsorgan

Die Leber liegt im Oberbauch unterhalb des rechten Rippenbogens und ist mit rund 1.500 Gramm das größte und

schwerste innere Organ des menschlichen Körpers. Sie ist besonders wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß- und Hormonstoffwechsel und produziert die für die Fettverdauung wichtige Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gespeichert wird. Die Leber nimmt zudem Schadstoffe aus dem Blut auf und wandelt sie zu Abbauprodukten um. Sie erfüllt damit eine wichtige Entgiftungsfunktion. Doch durch übermäßiges und fettes Essen sowie übermäßigen Alkoholkonsum wird der Leber sehr viel zugemutet. Einen zusätzlich schädlichen Einfluss haben Umweltbelastungen und Medikamente.

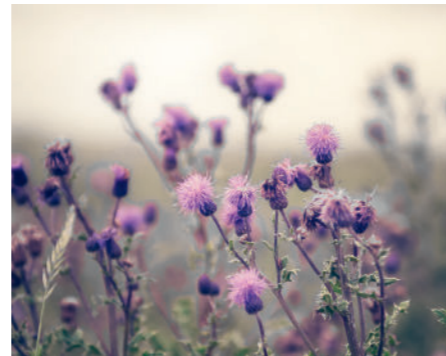
Wenn die Leber nicht richtig arbeitet und wegen der toxischen Überbelastung träge ist, sammeln sich Toxine an und verursachen Entzündung und oxidative Belastung, so dass der Körper der Zerstörung von Zellen durch Freie Radikale ausgesetzt ist. Toxine enden nach ihrer Zirkulation schließlich als Ablagerung im Fettgewebe und auch in den Zellen des Gehirns und des Zentralnervensystems. Die langsame Abgabe dieser Toxine in den Blutstrom ist ein Hauptfaktor bei der Entstehung von chronischen Krankheiten.

### Wer braucht eine Leberreinigung?

Jeder muss seine Leber regelmäßig reinigen – entweder zur Vorbeugung oder zur Wiederherstellung – weil eine chronische



Krankheit häufig mit der toxischen Überbelastung der Leber beginnt. Eine jährliche oder halbjährliche Leberreinigung bewirkt viel, um die gute Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen. Die Verdienste der Mariendistel in dieser Hinsicht haben sich durch ihre lange Tradition schon längst bestätigt.



### Silymarin – Inhaltsstoffe der Mariendistel schützen die Leberzellen

Die samenartigen Früchte der Mariendistel enthalten als Hauptwirkstoff Silymarin. Silymarin ist in Wahrheit ein Substanzgemisch bestehend aus Silybinin, Isosilybinin, Silychristin und Silidianin. Dieses „Substanzgemisch“ kann die Leber vor schädigenden Einflüssen schützen und auch die Regeneration der Leber fördern. Silymarin stabilisiert die Zellmembran, sodass Zellgifte nicht in die Leberzelle gelangen. Zudem reagiert der Stoff mit Freien Radikalen, macht sie damit unschädlich und beschleunigt darüber hinaus die Eiweißsynthese in der Leberzelle. Silymarin eignet sich daher zur Vorbeugung gegen toxische Leberschäden (z. B. durch Alkohol) und zur unterstützenden Behandlung chronisch-entzündlicher Lebererkrankungen wie Leberentzündungen, Fettleber oder Leberzirrhose.

# Supplementa

## NEWSLETTER NR. 1 / JANUAR 2026



BETAİN  
VITAMINOID FÜR HERZ-, LEBER-,  
NIEREN- UND DARMGESUNDHEIT



MARIENDISTEL  
SILYMARIN ZUM SCHUTZ UND ZUR  
STÄRKUNG DER LEBER

## OMEGA-3-FETTSÄUREN: ENTZÜNDUNGSPROZESSEN NATÜRLICH UND GANZHEITLICH BEGEGNEN

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind essenzielle Bestandteile eines funktionierenden Stoffwechsels und unersetzlich für zahlreiche physiologische Abläufe. Als elementare Bausteine der Zellmembranen steuern sie deren Flexibilität, Durchlässigkeit und Stabilität. Gleichzeitig wirken sie als Ausgangsmaterial für hormonähnliche Botenstoffe, die Körpertemperatur, Blutdruck, Immunantworten und Entzündungsreaktionen regulieren. Um ihre vielfältigen, gesundheitsfördernden Eigenschaften optimal nutzen zu können, ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 unverzichtbar. Ungleichgewichte – wie sie in modernen Er-

nährungsgewohnheiten häufig auftreten – können das Entzündungsgeschehen im Körper maßgeblich beeinflussen.

Der menschliche Organismus kann die essentiellen Fettsäuren Alpha-Linolensäure (ALA, Omega-3) und Linolsäure (LA, Omega-6) nicht selbst herstellen. Ihre aktiven Formen – Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) – werden zwar aus ALA gebildet, jedoch nur in sehr begrenztem Umfang. Daher ist die direkte Aufnahme von EPA und DHA entscheidend. Klassischerweise stammen sie aus Fischöl, doch moderne, besonders reine Algenöle stellen heute eine ebenso hoch-



wertige Alternative dar. Dadurch steht die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren inzwischen sowohl in tierischer als auch in rein pflanzlicher Form zur Verfügung.

Hochwertige Fischöle werden aus streng kontrollierten marinen Quellen gewonnen,

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)

schonend gereinigt und mehrfach filtriert. Premium-Varianten zeichnen sich durch besonders niedrige Oxidationswerte, hohe Konzentrationen aktiver Omega-3-Fettsäuren und eine sehr gute Verträglichkeit aus. Ebenso bieten moderne Algenöle – die unter kontrollierten Bedingungen kultiviert werden – eine außergewöhnlich hohe Reinheit, eine exakt definierte Fettsäurezusammensetzung und sie sind absolut frei von potentiellen Verunreinigungen aus dem Meer. Beide Öltypen liefern EPA und DHA in besonders stabiler und bioverfügbarer Form, was für therapeutische Wirkungen von zentraler Bedeutung ist.

## Das richtige Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6

Ein zentrales Problem der westlichen Ernährung ist die stark erhöhte Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren. Diese fördern die Bildung von Arachidonsäure, einem Ausgangsstoff für entzündungsfördernde Botenstoffe. Omega-3-Fettsäuren hingegen unterstützen die Produktion entzündungshemmender Substanzen. Beide Fettsäuren konkurrieren um dieselben Enzyme – ein Ungleichgewicht wirkt sich daher unmittelbar auf das Entzündungsgeschehen aus.

Während ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von maximal 5:1 anzustreben wäre, erreicht der durchschnittliche Wert in westlichen Ländern oft 15:1 bis 20:1. Dieses Ungleichgewicht begünstigt stille und akute Entzündungsprozesse. Eine bewusste Erhöhung der EPA- und DHA-Zufuhr kann dieses Ungleichgewicht korrigieren. Besonders wirksam sind dabei hochkonzentrierte Fisch- und Algenöle, da sie EPA und DHA in einer Form bereitstellen, die der Körper direkt verwerten kann. Ergänzend kann die Wahl geeigneter Pflanzenöle – etwa Lein-, Walnuss- oder Rapsöl – die Gesamtstruktur der Fettsäuren verbessern.



## Omega-3 in Prävention und Therapie

Omega-3-Fettsäuren wirken auf zahlreiche entzündliche und degenerative Prozesse im Körper ein. EPA und DHA können dazu beitragen, überschießende Immunreaktionen zu regulieren, die Bildung entzündungsfördernder Substanzen zu reduzieren und gleichzeitig Schutzmechanismen im Nervensystem zu stärken. Daher spielen sie nicht nur in der Prävention, sondern auch in der begleitenden Therapie eine große Rolle.

Viele Studien belegen, dass eine adäquate Omega-3-Versorgung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündliche Prozesse, Stoffwechselstörungen und neurodegenerative Erkrankungen reduzieren kann.

## Omega-3 als Schlüssel für Gehirn, Psyche und Nerven

DHA ist ein wesentlicher Bestandteil der Nervenzellmembranen und für die Funktionsfähigkeit des Gehirns unverzichtbar. Es erhält die Fluidität der Membranen, unterstützt die Signalübertragung und trägt zur kognitiven Leistungsfähigkeit bei. Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist DHA besonders wichtig, da das kindliche Gehirn in dieser Phase einen hohen Bedarf aufweist. Eine ausreichende Versorgung kann die neuronale Entwicklung positiv beeinflussen.

Auch im Erwachsenenalter profitieren das Gehirn und die Psyche von EPA und DHA. Studien zeigen Zusammenhänge zwischen niedrigen Omega-3-Spiegeln und depressiven Verstimmungen, Aufmerksamkeitsstörungen und kognitiven Einschränkungen. Eine erhöhte Aufnahme hochwertiger Omega-3-Fettsäuren kann Konzentration, Stimmung und Gedächtnis positiv beeinflussen. Gerade hier zeigt sich die Bedeutung von Ölqualität: Hochreine, stabile Fisch- und Algenöle mit besonders niedrigen Oxidationswerten gewährleisten eine optimale Aufnahmefähigkeit und Wirksamkeit.

## Schutz für Herz und Gefäße

Omega-3-Fettsäuren wirken gleich mehrfach positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Sie können erhöhte Triglyzeridwerte senken, die Cholesterinverteilung verbessern,



die Blutplättchenfunktion regulieren und die Gefäßelastizität fördern. EPA und DHA erhöhen die Flexibilität roter Blutkörperchen und erleichtern so die Durchblutung, selbst in feinsten Kapillaren. Zusätzlich zeigen sie blutdruckregulierende Effekte, da sie eine leichte Weitstellung der Arterien unterstützen.

Hochwertige Fisch- und Algenöle sind für diese Wirkung besonders relevant. Ihre hohe Reinheit gewährleistet eine verlässliche Wirksamkeit ohne Belastung durch Schadstoffe oder oxidierte Fettsäuren. Premium-Rohstoffqualitäten enthalten zudem oft besonders stabile Omega-3-Konzentrate, die ihre funktionellen Eigenschaften besser bewahren und damit einen nachhaltigen Beitrag zur Herzgesundheit leisten.

## Mit Omega-3 chronischen Entzündungen aktiv gegensteuern

Chronische Entzündungen stehen im Zusammenhang mit Erkrankungen wie Rheuma, Psoriasis, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und diversen Stoffwechselstörungen. Auch stille Entzündungen, die häufig unerkant bleiben, können langfristig Schäden verursachen. EPA und DHA wirken diesen Prozessen entgegen, indem sie entzündungsfördernde Substanzen verdrängen und das Gleichgewicht des Fettstoffwechsels wiederherstellen.

Unter ärztlicher Aufsicht kann die Einnahme hochwertiger Omega-3-Öle sogar dazu beitragen, den Bedarf an entzündungshemmenden Medikamenten zu reduzieren. Eine entzündungshemmende Ernährung – reich an Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und gesunden Fetten – verstärkt diesen Effekt zusätzlich. Der Verzicht auf arachidonsäurehaltige tierische Fette, insbesondere aus Wurstwaren und Schweinefleisch, ist hierbei besonders wichtig.

# BETAIN (TMG) SENKT DEN HOMOCYSTEINSPIEGEL UND UNTERSTÜTZT DIE LEBERFUNKTION

Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte der Chemiker Carl Scheibler Betain erstmals im Saft von Zuckerrüben. Bald darauf fand man die Substanz auch in zahlreichen anderen Pflanzen, Tieren, Mikroorganismen und im menschlichen Körper. Betain, auch TMG (Trimethylglycin) genannt, ist ein Methylderivat der Aminosäure Glycin, gehört zu den Vitaminoiden und entsteht als Oxidationsprodukt von Cholin. Es erfüllt zwei zentrale Aufgaben: Es spendet Methylgruppen und wirkt als organischer osmotischer Regulator. Nicht zu verwechseln ist es mit Betain-HCl, das bei Magensäuremangel die Verdauung unterstützt.



## Herzgesundheit: Betain reguliert Homocystein

Ein dauerhaft erhöhter Homocysteinspiegel gilt als wesentlicher Risikofaktor für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Demenz. Homocystein entsteht beim Abbau der Aminosäure Methionin und muss im Körper wieder zu Methionin remethyliert werden. Betain überträgt dazu eine Methylgruppe und senkt dadurch den Homocysteinspiegel. Gleichzeitig liefert es Methylgruppen für die Bildung wichtiger Stoffe wie Kreatin, Lecithin und Carnitin, die für Energie-, Fett- und Eiweißstoffwechsel unverzichtbar sind.

Über die Förderung der Methionin-Synthese unterstützt Betain auch die Bildung von S-Adenosylmethionin (SAM), dem bedeutendsten Methylgruppendonor des Körpers. SAM ist an zahlreichen Stoffwechselforgängen beteiligt – etwa an der Zellentgiftung, an der Synthese von Phospholipiden sowie an der Bildung von Neurotransmittern und Hormonen.

## Osmotischer Zellschutz

Betain kann in hohen Konzentrationen in Zellen gespeichert werden, ohne deren Funktion zu beeinträchtigen. Als osmotischer Regulator stabilisiert es den Was-

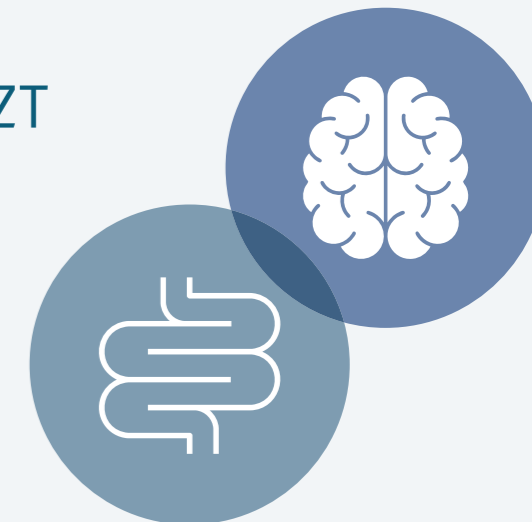
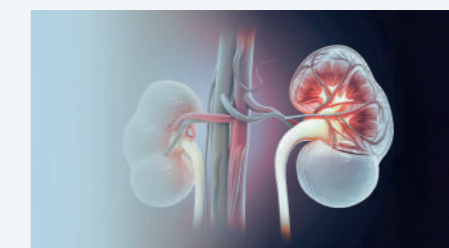
ser- und Energiehaushalt und schützt Zellstrukturen vor Stress durch plötzliche Änderungen der Flüssigkeitskonzentration. So werden Zellen vor Dehydrierung und strukturellen Schäden bewahrt – ein Vorteil, der sich besonders bei körperlicher Belastung und Hitze zeigt.

## Leber- und Nierengesundheit

Die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan des Körpers und erfüllt zahlreiche lebenswichtige Aufgaben: Sie reguliert den Hormon- und Fettstoffwechsel, produziert Eiweiße, speichert Energie sowie fettlösliche Vitamine und dient als Blutreservoir. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten, Alkohol oder eine langfristige Medikamenteneinnahme können sie stark belasten.

Betain unterstützt die Fettverarbeitung in der Leber, mobilisiert Phospholipide und Cholesterin und verbessert dadurch die Leberfunktion. Studien zeigen, dass Betain der Entstehung einer Fettleber vorbeugen, bestehende Leberschäden mindern und im Frühstadium sogar eine vollständige Regeneration ermöglichen kann.

Da Betain das Oxidationsprodukt von Cholin ist, kann es dessen Funktionen übernehmen und bei Cholinmangel kompensierend wirken. Auch die Nieren profitieren: Sie regulieren Blutdruck, Flüssigkeits-



und Elektrolythaushalt, Säure-Basen-Balance, Knochenstoffwechsel und Blutbildung. Betain hemmt entzündungsfördernde Zytokine und beugt Nierenschäden vor, die durch übermäßigen Zuckerkonsum entstehen können. Im Nierenmark wird es gespeichert und bei Bedarf rückresorbiert oder ausgeschieden.

## Darm-Hirn-Achse und mentale Gesundheit

Darm und Gehirn stehen über den Vagusnerv in engem Austausch. Mikroorganismen im Darm regen die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin an, die über die Darm-Hirn-Achse das zentrale Nervensystem beeinflussen. Ein gesunder, artenreicher Darm ist daher entscheidend für psychisches und mentales Wohlbefinden.

Eine gestörte Darmflora oder eine durchlässige Darmschleimhaut kann dagegen Entzündungen, Stimmungsschwankungen, Immunschwächen und kognitive Beeinträchtigungen fördern. Betain schützt die Darmzellen vor osmotischem, thermischem und oxidativem Stress, stärkt die Schleimhautbarriere und reduziert ihre Durchlässigkeit. Es stabilisiert die sogenannten Tight Junctions, die für eine normale Darmpermeabilität verantwortlich sind.

Durch diesen Schutz fördert Betain indirekt die Funktion des Immunsystems, dessen größter Teil im Darm beheimatet ist. Es verbessert die Verdauung, die Nährstoffaufnahme und die Immunabwehr und wirkt sich zugleich positiv auf die psychische Balance aus.