

LACTOBACILLUS REUTERI: EIN DARMBAKTERIUM FÜR MEHR SEELISCHES WOHLBEFINDEN!

Lactobacillus reuteri ist ein natürlich vorkommendes Darmbakterium, das in den letzten Jahren zunehmend wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhalten hat. Studien zeigen, dass es nicht nur den Verdauungstrakt unterstützt, sondern auch positive Effekte auf das Immunsystem, die Mundgesundheit und sogar auf die psychische Verfassung haben kann.

Besonders der Bakterienstamm *Lactobacillus reuteri* LA13210 steht im Fokus der Forschung, da er den Oxytocin-Spiegel erhöhen kann. Oxytocin, auch als „Kuschelhormon“ bezeichnet, spielt eine wichtige Rolle für emotionale Stabilität, Stressregulation und zwischenmenschliche Bindungen. Ein ausgeglichener Oxytocin-Spiegel kann helfen, Ängste zu lindern und das seelische Wohlbefinden zu stärken.



Gesundheitliche Effekte von *Lactobacillus reuteri*

Lactobacillus reuteri wirkt vielseitig auf unsere Gesundheit. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass dieses Bakte-



rium das Immunsystem stärken und den Körper bei der Abwehr von Krankheitserregern unterstützen kann. Zudem scheint es das Risiko für Allergien zu senken.

Auch im Bereich der Mundgesundheit zeigt *Lactobacillus reuteri* positive Effekte: Es kann die Bildung von Zahnbelag reduzieren und entzündlichen Prozessen im Zahnfleisch entgegenwirken. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass das Bakterium das Sättigungsgefühl beeinflusst und somit eine unterstützende Rolle bei der Gewichtskontrolle spielen kann.

Besondere Bedeutung kommt *Lactobacillus reuteri* im Zusammenhang mit *Helicobacter pylori* zu. Dieser Keim kann Entzündungen der Magenschleimhaut verursachen und langfristig zur Entstehung von Magengeschwüren beitragen.

Studien zeigen, dass *Lactobacillus reuteri* *Helicobacter pylori* binden kann. Dadurch wird die Ausscheidung des schädlichen Bakteriums erleichtert und die Keimbelastung im Magen reduziert.

Psychobiotika: Der Einfluss von *L. reuteri* auf das Gehirn

Lactobacillus reuteri zählt zu den sogenannten Psychobiotika. Darunter versteht man ausgewählte Darmbakterien, die über die

Darm-Hirn-Achse Einfluss auf das Nervensystem und die psychische Gesundheit nehmen können.

Zu den beobachteten Effekten von *Lactobacillus reuteri* gehören:

- eine Erhöhung des Oxytocin-Spiegels
- eine verminderte Stressreaktion
- eine reduzierte Schmerzwahrnehmung

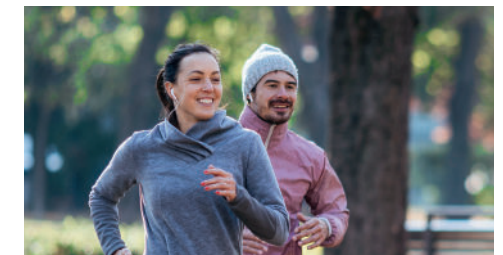
Oxytocin wirkt im Körper sowohl als Hormon als auch als Neurotransmitter. Es fördert Vertrauen, Empathie und soziale Bindungen und kann dabei helfen, Ängste abzubauen und emotionales Gleichgewicht zu unterstützen. In Tierversuchen zeigten sich soziale Auffälligkeiten, wenn *Lactobacillus reuteri* im Darm fehlte. Nach der gezielten Gabe des Bakterienstamms verbesserten sich diese Verhaltensweisen deutlich. Forschende führen diesen Effekt vor allem auf den Einfluss von *L. reuteri* auf den Oxytocin-Haushalt zurück. Auch für Menschen mit Angststörungen oder autistischen Symptomen wird daher ein möglicher Nutzen diskutiert.

Fazit

Lactobacillus reuteri ist ein vielseitiges Darmbakterium mit weitreichenden positiven Effekten auf die Gesundheit. Es unterstützt die Verdauung, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und kann schädliche Keime wie *Helicobacter pylori* binden. Darüber hinaus zeigt es Potenzial, die psychische Stabilität zu fördern – insbesondere über die Erhöhung des Oxytocin-Spiegels.

Supplementa

NEWSLETTER NR. 3 / MÄRZ 2026



PQQ, Q10 & GLUTATHION
**MITOCHONDRIALE ENERGIE-
PRODUKTION UNTERSTÜTZEN**



LACTOBACILLUS REUTERI
**PSYCHOBIOTIKA FÜR EMOTIONALE
STABILITÄT**

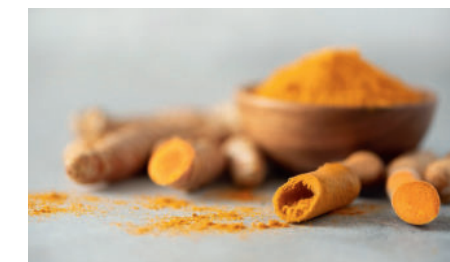
KURKUMA, DIE GOLDENE WURZEL FÜR GESUNDES ALTERN!

Kurkuma gilt seit Jahrtausenden als Gewürz und Heilpflanze und erlebt heute eine Renaissance in der modernen Wissenschaft. Die leuchtend gelbe Wurzel, auch Gelbwurz oder Gelber Ingwer genannt, stammt ursprünglich aus Südostasien und Indien und ist fester Bestandteil der ayurvedischen sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin. Was Kurkuma so besonders macht, ist ihr Hauptwirkstoff Curcumin – ein sekundärer Pflanzenstoff mit beeindruckenden gesundheitlichen Eigenschaften.

Curcumin ist das Pigment, das der Kurkuma-Wurzel ihre charakteristische goldgelbe Farbe verleiht. Chemisch gehört es zu den Polyphenolen und besitzt eine stark antioxidative und entzündungshemmende

Wirkung. Genau hier liegt seine große Bedeutung für unsere Gesundheit: Zahlreiche Studien zeigen, dass Curcumin in der Lage ist, entzündungsfördernde Botenstoffe zu hemmen und damit entzündliche Prozesse im Körper zu regulieren.

Chronische Entzündungen verlaufen häufig unbemerkt und werden daher auch als „stille Entzündungen“ (Silent Inflammation) bezeichnet. Sie gelten heute als gemeinsame Ursache vieler Zivilisationserkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes, Rheuma, chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen oder sogar Krebs. Curcumin setzt genau an diesem Punkt der chronischen Entzündung an.



Ein gefährliches Duo: Entzündungen und freie Radikale

Entzündungen und freie Radikale gehen im Körper Hand in Hand. Freie Radikale entstehen unter anderem durch Stress, Umweltgifte, UV-Strahlung, Rauchen oder ganz normale Stoffwechselprozesse. In einem gesunden Maß sind sie notwendig,

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

doch bei chronischen Entzündungen geraten sie außer Kontrolle. Die Folge ist oxidativer Stress, der Zellen, Zellmembranen und sogar die DNA schädigen kann.

Dieser oxidative Stress beschleunigt den Alterungsprozess und erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen. Curcumin wirkt hier doppelt: Es reduziert Entzündungen und neutralisiert gleichzeitig freie Radikale. Diese Kombination macht den Wirkstoff so einzigartig und wertvoll für Prävention und gesundes Altern.

Wissenschaftlich belegte Wirkungen von Curcumin

Die moderne Forschung bestätigt viele traditionelle Anwendungen des Wirkstoffs Curcumin aus der Kurkuma-Wurzel. Besonders gut untersucht sind folgende Wirkbereiche:

Gelenke und Entzündungen:

Curcumin beeinflusst den sogenannten NF-kB-Signalweg, einen zentralen Schalter für Entzündungen im Körper. Studien zeigen, dass Kurkuma bei Arthrose, Schmerzen und Morgensteifigkeit deutlich reduzieren kann – teils vergleichbar mit klassischen Schmerzmitteln, jedoch ohne deren typische Nebenwirkungen auf Magen oder Leber.

Immunsystem:

Kurkuma wirkt nicht einfach „stärkend“, sondern regulierend. Der Wirkstoff Curcumin moduliert die Aktivität von Immunzellen wie Makrophagen, sodass der Körper effizienter auf Krankheitserreger reagieren kann, ohne überzuschießen. Das ist besonders wichtig bei Autoimmunerkrankungen oder häufigen Infekten.

Gehirn und Psyche:

Curcumin kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und direkt im Nervensystem wirken. Dort entfaltet es neuroprotektive Effekte, fördert die Bildung des Wachstumsfaktors BDNF und unterstützt damit Lernfähigkeit, Gedächtnis und neuronale Regeneration. Zudem gibt es Hinweise auf stimmungsaufhellende Effekte, da Curcumin die Botenstoffe Serotonin und Dopamin beeinflusst.

Herz-Kreislauf-System:

Kurkuma schützt die Blutgefäße, verbessert die Funktion des Endothels und kann



helfen, den Blutdruck zu stabilisieren. Studien zeigen außerdem positive Effekte auf Cholesterin- und Blutfettwerte sowie eine leicht blutverdünnende Wirkung – wichtige Faktoren zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Leber und Verdauung:

Curcumin regt die Produktion von Gallenflüssigkeit an und unterstützt damit die Fettverdauung sowie die Entgiftungsfunktion der Leber.

Einfluss auf das Darmmikrobiom:

Neuere Untersuchungen deuten darauf hin, dass Kurkuma auch das Darmmikrobiom positiv beeinflusst. Curcumin fördert das Wachstum nützlicher Bakterien wie Bifidobakterien und Lactobazillen und hemmt gleichzeitig krankmachende Keime. Da der Darm eine zentrale Rolle für Immunsystem, Entzündungsregulation und sogar unsere Stimmung spielt, erklärt dies viele der systemischen Effekte von Kurkuma.

Die Vorteile des Curcumin C3 Complex®

In Form von Curcumin C3 Complex® steht uns heute ein hochentwickelter Markenrohstoff zur Verfügung, der traditionelle Pflanzenkunde mit moderner Wissenschaft verbindet.

Der Curcumin C3 Complex® ist ein hochwertiger Extrakt aus Curcuma longa, der nicht nur einen einzelnen Wirkstoff liefert, sondern ein natürliches Wirkstoffprofil bewahrt. Er enthält drei Curcuminoiden, die gemeinsam den physiologisch aktiven Teil der Kurkumawurzel bilden: Curcumin, Demethoxycurcumin und Bisdemethoxycurcumin.

Diese Kombination ist kein Zufall, sondern spiegelt die natürliche Zusammensetzung der Pflanze wider. Der Extrakt ist auf mindestens 95% Curcuminoiden standardisiert, was eine gleichbleibende Qualität und eine verlässliche Wirkstoffmenge gewährleistet. Das bedeutet: Jede Portion liefert dieselbe hohe Konzentration an bioaktiven Pflanzenstoffen – transparent, kontrolliert und nachvollziehbar.

Warum ein Curcuminoid-Komplex entscheidend ist

In der Natur wirken Pflanzenstoffe selten allein. Ihre Stärke entfaltet sich im Zusammenspiel. Genau dieses Prinzip nutzt Curcumin C3 Complex®. Während Curcumin selbst für seine intensive Farbe und zahlreiche bioaktive Eigenschaften bekannt ist, tragen die beiden Begleitstoffe wesentlich zur Stabilität, Löslichkeit und biologischen Wirksamkeit bei. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass insbesondere Bisdemethoxycurcumin dazu beiträgt, den Abbau der Curcuminoiden zu verlangsamen. Dadurch kann der Körper länger von den positiven Eigenschaften profitieren. Diese ausgewogene Zusammensetzung unterscheidet Curcumin C3 Complex® deutlich von einfachen Curcumin-Isolaten oder Kurkuma-Pulvern.

Fazit: Goldene Prävention aus der Natur

Curcumin steht heute nicht ohne Grund im wissenschaftlichen Rampenlicht. Seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften adressieren zwei der zentralen Ursachen moderner Erkrankungen: chronische Entzündungen und oxidativen Stress. Dass diese Prozesse nicht nur Krankheiten begünstigen, sondern auch den Alterungsprozess beschleunigen, macht Kurkuma zu einem wertvollen Begleiter für eine langfristige Gesundheit. Ob zur Unterstützung der Gelenke, des Immunsystems, des Gehirns oder des Herz-Kreislauf-Systems: Bei Curcumin verdeutlicht sich das Potenzial natürlicher Wirkstoffe, indem sich althergebrachtes Wissen mit moderner Forschung verknüpft. Dies ist mit dem Markenrohstoff Curcumin C3 Complex® vortrefflich gelungen!

Q10, PQQ und Glutathion:

EINE IDEALE KOMBINATION FÜR GESUNDE MITOCHONDRIEN!

Jeden Tag nehmen wir mit unserer Nahrung Kalorien auf – eine Maßeinheit, die angibt, wie viel Energie in den Lebensmitteln steckt. Doch bevor unser Körper diese Energie wirklich nutzen kann, muss sie erst in eine ganz besondere Form umgewandelt werden: ATP, den körpereigenen Energieträger. Dieser Prozess findet in den Mitochondrien statt, winzigen „Kraftwerken“, die in jeder unserer Zellen stecken. Dort wird die Energie aus Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen in ATP umgewandelt, das unsere Zellen dann für alle möglichen lebenswichtigen Funktionen einsetzen. Was viele nicht wissen: Wenn die Mitochondrien nicht richtig arbeiten, hat das nicht nur kurzfristige Folgen wie Erschöpfung oder Leistungstiefs. Langfristig können solche Störungen auch an der Entstehung von chronischen Stoffwechselerkrankungen und altersbedingten Krankheiten beteiligt sein. Deshalb ist es so wichtig, auf unsere „Kraftwerke“ zu achten – denn gesunde Mitochondrien sind die Basis für Lebensenergie und Wohlbefinden.



Coenzym Q10 liefert Energie für die ATP-Produktion

Um die ATP-Produktion am Laufen zu halten, muss die Membran der Mitochondrien elektrisch aufgeladen werden wie eine Batterie. Als „Stromgenerator“ nutzt die Membran eine Kaskade von 4 Enzymkomplexen, wobei der Elektronentransport zwischen den ersten 3 Komplexen durch das Coenzym Q10 erfolgt. Je mehr Q10 sich in der Membran befindet, desto mehr Elektronen können transportiert werden, und desto mehr ATP kann erzeugt werden. Die Zufuhr von reduziertem Q10 (Ubiquinol) über die Nahrung ist insbesondere bei einem schwachen Mitochondrien-Status sinnvoll. Außerdem wirkt Ubiquinol als Antioxidans, das nicht nur Mitochondrien, sondern auch DNA, Zellmembran und HDL- und LDL-Cholesterin vor oxidativer Degeneration schützt.

Glutathion schützt die Zellen vor oxidativem Stress

Im Zuge der mitochondrialen Energieproduktion entstehen hochreaktive Sauerstoff-Radikale, die insbesondere die Mitochondrien aber auch die DNA und die Membran der Zelle oxidativem Stress aussetzen. Schäden an diesen Zellstrukturen mindern die Leistungsfähigkeit der Zelle, beschleunigen die Zellalterung und können im schlimmsten Fall zur Entartung (Krebs) führen.

Deshalb produzieren unsere Zellen permanent das körpereigene Antioxidans Glutathion, um freie Radikale und Zellgifte zu beseitigen und um andere Antioxidantien zu regenerieren, sodass die Zelle weniger Energie und Material für Reparaturarbeiten aufwenden muss. Leider produziert der Körper mit wachsendem Alter immer weniger Glutathion, obwohl gerade ältere Personen in besonderem Maße von einem hohen Glutathionspiegel profitieren.



PQQ, essentiell für Wachstum und Vielzahl der Mitochondrien

PQQ – das steht für Pyrrolochinolinchinon – ist ein echter Geheimtipp, wenn es um

Zellgesundheit und Energie auf Zellebene geht. Dieser faszinierende Mikronährstoff regt die Aktivität bestimmter Gene an, die unsere Zellen bei der Bewältigung von oxidativem Stress, der Signalübertragung und sogar der Neubildung von Mitochondrien unterstützen – den kleinen Kraftwerken in unseren Zellen. Und genau hier wird's spannend: PQQ ist bislang der einzige bekannte Nährstoff, der nachweislich das Wachstum und die Neubildung von Mitochondrien aktiv fördern kann. Doch das ist längst nicht alles: PQQ hilft auch dabei, unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Es aktiviert Schutzmechanismen, die oxidativen Stress abwehren, und verbessert die Kommunikation innerhalb der Zelle – für mehr Vitalität, Leistungsfähigkeit und gesunde Zellfunktionen.

PQQ, Coenzym Q10 und Glutathion – eine perfekte Kombination!

Aufgrund der oben beschriebenen Zusammenhänge ist die kombinierte Einnahme von Q10, PQQ und Glutathion in nahezu perfekter Weise geeignet, um die mitochondriale Energieproduktion und die antioxidativen Schutzmechanismen im Innern jeder einzelnen Körperzelle zu unterstützen. Die Zufuhr als Nahrungsergänzung ist insbesondere dann sinnvoll, wenn die Mitochondrien im Alter oder durch Erkrankungen geschwächt sind oder besonders viel leisten müssen. Nichtsdestotrotz stellt diese Kombination auch für gesunde Zellen eine willkommene Entlastung dar.